Laufbänder der Serie 91Ti und 90T

BENUTZERHANDBUCH

Loopband 91Ti, 90T

GEBRUIKERSHANDLEIDING

Pedane 91Ti, 90T

MANUALE DI FUNZIONAMENTO

LifeFitness

FIRMENHAUPTSITZ

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3702
800.735.3867 (gebührenfrei in den USA und Kanada)

INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD
Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Telefon: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV
LIFE FITNESS BENELUX
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV
Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIEN
Telefon: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL
Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASILIEN
Telefon (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA
Vertriebs GmbH
Hintschiggasse 1
1100 Wien
ÖSTERREICH
Telefon: (+43) 1.61 57 198
FAX: (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBERIA
Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
SPANIEN
Telefon: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+49) 89.31 77 51.0
FAX: (+49) 89.31 77 51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.
Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIEN
Telefon: (+39) 045.7238204
FAX: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN
5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
U.S.A.
Telefon: (+1) 847.288.3300
FAX:(+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD
Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
GROSSBRITANNIEN
Telefon: (+44) 1.353.666 017
FAX: (+44) 1.353.666 018

LIFE FITNESS JAPAN
Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokio
Japan 151-0051
Telefon: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

M051-00K60-A081
08/06

Vor Inbetriebnahme dieses Geräts das GESAMTE Benutzerhandbuch sowie ALLE Montageanweisungen sorgfältig lesen.

Diese Unterlagen beschreiben den Aufbau des Geräts und erläutern die richtige und sichere Verwendung.

FCC-Warnung – Potenzielle Störung von Radio-/Fernsehgeräten

HINWEIS:*Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse A. Diese Grenzwerte dienen dem angemessenen Schutz vor schädlicher Störabstrahlung bei Betrieb des Geräts in kommerziellen Fitnessstudios. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie, die bei unsachgemäßer Installation und Verwendung abgestrahlt werden und Funkstörungen verursachen kann. Betrieb dieses Geräts in Wohngebäuden führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu schädlicher Störabstrahlung, die vom Benutzer auf eigene Kosten korrigiert werden muss.*

Klasse SB (Studio): Professionelle und/oder kommerzielle Verwendung.

ACHTUNG: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie ungültig machen!

Service- und/oder Reparaturleistungen – Wartung und Pflege ausgenommen – dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Das Gerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

INHALTSVERZEICHNIS

Abschnitt	Beschreibung	Seite
1.	Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau	5
1.1	Wichtige Sicherheitsvorkehrungen	5
1.2	Aufbau	7
	Elektrikanforderungen // Erdungsanforderungen // Aus- und Einbau des Wachsbehälters // Aufstellung und Stabilisierung des Life Fitness® Laufbandes // Netzschalter // Sperren des Laufbandes // Fitness- und Entertainment-Anschlüsse // Verlegung des Netzkabels	
2.	Display-Konsole	13
2.1	Konsole im Überblick	13
2.2	Beschreibung der Display-Konsole	14
2.3	Notstoppsystem	16
2.4	Leseständer	16
2.5	Zubehörablagen	16
3.	Pulsgesteuertes Training	17
3.1	Warum pulsgesteuertes Training?	17
3.2	Pulsmesssysteme	18
	Digitales Lifepulse™ Herzfrequenz-Überwachungssystem // Pulsmessung mit telemetrischem Brustgurtsystem Polar®	
4.	Trainingsprogramme	20
4.1	Trainingsprogramme im Überblick	20
4.2	Verwendung der Programme	20
	Einchecken in ein Netzwerk // Programmierung der Trainingsprogramme ohne aktivierten Netzwerkanschluss // Programmierung eines Trainingsprogramms // Verwendung von Quick Start // Auswahl einer Schwierigkeitsstufe // Auswahl eines anderen Zieltyps // Cooldown	
4.3	Beschreibung der Trainingsprogramme	23
	Manuell // Hügel // Zufall // Fettabbau // Cardio	
5.	Manager-Konfiguration	26
5.1	Aufrufen und Verwendung der Manager-Konfiguration	26
5.2	Einstellungen	27
	Einstellungen am Modell 91Ti // Einstellungen am Modell 90T	
6.	Wartung und Service	29
6.1	Tipps zur Wartung und Pflege	29
6.2	Wartungs- und Inspektionsplan	30
6.3	Tipps zur Problemlösung – Lifepulse Handsensoren	31
6.4	Tipps zur Problemlösung – Telemetrisches Brustgurtsystem Polar	31
	Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden // Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder äußerst hoch // Mögliche Quellen solcher Signale sind:	
6.5	Abnehmen der Zubehörablagen	32
6.6	Justieren und Spannen der Lauffläche	32
	Laufflächen-Spannschrauben // Justierung (Zentrierung) der Lauffläche // Spannen einer gebrauchten Lauffläche	
6.7	Service und Reparatur	35
7.	Technische Daten	36
7.1	Life Fitness 91Ti Laufband	36
7.2	Life Fitness Laufband 90T	37

© 2006 Life Fitness, eine Firma der Brunswick Corporation. Alle Rechte vorbehalten. Life Fitness, Lifecycle, FlexDeck und Heart Rate Zone Training sind eingetragene Marken und Sport Training, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, Zone Training+, InstaPace, ZerOut, MaxTime, Lifepulse, Intelli, Ergo, Your Zone, Power Factor Plus, Lifespring, Everwax und Custom Plus sind Marken der Brunswick Corporation. Polar ist eine eingetragene Marke der Polar Electro, Inc. Cardaio Theater ist eine eingetragene Marke der Cardio Theater Holdings und eine 100 %ige Tochtergesellschaft der ClubCom Corporation. Broadcast Vision ist eine Marke der Broadcast Vision, Inc. FitLinxx ist eine Marke der Integrated Fitness Corp. Jegliche Verwendung dieser Marken ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Life Fitness oder der entsprechenden Partnerfirmen ist untersagt.

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen der folgenden Geräte:

Life Fitness Laufbänder:

91Ti, 90T

Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt „Technische Daten“ dieses Handbuchs beschrieben.

Zweckbestimmung: Das Laufband ist ein Trainingsgerät, das dem Benutzer das stationäre Gehen oder Laufen auf einer sich bewegenden Oberfläche ermöglicht.

Falsches oder übermäßiges Training auf dem Fitnessgerät kann zu Verletzungen führen. Sofern Risikofaktoren vorliegen empfiehlt Life Fitness NACHDRÜCKLICH, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Life Fitness empfiehlt außerdem, die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produkts von einem Fachmann erläutern zu lassen.

Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

1 Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau

1.1 WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Vor Verwendung des Laufbandes alle Anweisungen lesen.

- **GEFAHR:** Vor Reinigungs- und/oder Wartungsarbeiten stets den Gerätestecker aus der Steckdose ziehen, um Stromschläge zu vermeiden.
- **VORSICHT:** Alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose anschließen, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge oder Verletzungen zu verhindern.
- Life Fitness Produkte nicht benutzen, wenn sie fallen gelassen bzw. anderweitig beschädigt wurden oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist. Alle Teile von Wasser fernhalten. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst.
- Das Gerät so aufstellen, dass der Benutzer den Netzanschluss erreichen kann.
- Das Netzkabel von heißen Oberflächen fernhalten. Das Kabel nicht als Griff oder zum Ziehen des Geräts benutzen. Das Netzkabel nicht unter oder neben dem Gerät verlaufen lassen.
- Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur vom Hersteller, einem autorisierten Life Fitness Servicetechniker oder einem Elektriker ersetzt werden.
- Das Produkt darf nicht in Räumen benutzt werden, in denen Sprühmittel verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird. Andernfalls besteht Brand- bzw. Explosionsgefahr!
- Befolgen Sie die Hinweise auf dem Display, um einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts zu gewährleisten.
- Die Benutzung des Geräts in der Nähe von Kindern, invaliden oder behinderten Personen muss sorgfältig beaufsichtigt werden.
- Das Gerät darf nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzt werden.
- Life Fitness Produkte nicht benutzen, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder Staub die Lüftungsöffnungen blockieren.
- Keine Gegenstände in Geräteöffnungen stecken. Sollte versehentlich etwas in eine Öffnung fallen, das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und versuchen, den Gegenstand vorsichtig zu entfernen. Falls das nicht gelingt, an Ihren Life Fitness-Kundendienst wenden.
- Keine Flüssigkeiten jeglicher Art auf dem Gerät abstellen, außer in der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder dem Getränkehalter. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.
- Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien tragen. Keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes tragen. Darauf achten, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fernhalten.
- Nicht barfuß trainieren.
- Niemals während des Betriebs in oder unter das Gerät fassen oder es auf die Seite kippen.
- Hinter dem Laufband mindestens 6 x 3 ft. (2 x 1 m) Freiraum lassen.
- Die Handläufe dienen nur zur Stabilisierung und sind nicht als dauerhafte Stütze geeignet.

- Niemals bei laufender Lauffläche auf- oder absteigen. Zur Stabilisierung an den Handläufen festhalten. Im Notfall, z.B. bei Stolpern, die Handläufe umfassen und die Füße auf die Seitenplattformen stellen.
- Auf dem Laufband nie rückwärts gehen oder laufen.
- Ein gesperrtes Laufband kann nicht betrieben werden. Motor, Steigung und Wachsvorrichtung sind deaktiviert. Zum Sperren des Laufbandmodells 91Ti die Anzeige auf PROGRAMM WÄHLEN einstellen. Die STOP-Taste zweimal drücken, falls diese Nachricht nicht im TEXTFENSTER erscheint. Dann die GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN-Pfeiltaste gedrückt halten und die STOP-Taste drücken. Die Konsole eines gesperrten Laufbandes zeigt „UNTERBROCHEN“ im TEXTFENSTER an. Zum Wiederherstellen des Betriebs die gleiche Tastenfolge wiederholen: die GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN-Pfeiltaste gedrückt halten und die STOP-Taste drücken. Zum Sperren des Laufbandmodells 90T die ZEIT VERRINGERN-Pfeiltaste gedrückt halten und die STOP-Taste drücken. Auf der Konsole eines gesperrten Laufbandes erscheinen in jedem der Datenfenster drei horizontale Linien. Zum Wiederherstellen des Betriebs die gleiche Tastenfolge wiederholen: die ZEIT VERRINGERN-Pfeiltaste gedrückt halten und die STOP-Taste drücken.
- Dieses Gerät ausschließlich gemäß der Zweckbestimmung und der Anweisungen in diesem Handbuch betreiben. Nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör verwenden.
- Bei Verwendung des Laufbandes stets den Clip des Notstoppsystems tragen.

DIESE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

1.2 AUFBAU

Vor Aufbau des Life Fitness Laufbandes das Benutzerhandbuch lesen. Das Laufband am Aufstellungsort aufbauen.

ELEKTRIKANFORDERUNGEN

Das Life Fitness Laufband ist in den USA und Kanada für den Anschluss an einen 120-Volt-Stromkreis vorgesehen. Die folgende Tabelle enthält die Nennstromstärke für dieses Produkt für die jeweilige Netzspannung. Sicherstellen, dass dieses Laufband die entsprechende Netzspannung am Aufstellungsort unterstützt, bevor es an die Steckdose angeschlossen wird.

Netzspannung ***(VAC)***	**Frequenz** ***(Hz)***	**Nennstrom** ***(A)***
100	50 / 60	12
120	50 / 60	12
200	50 / 60	6
220	50 / 60	6
230	50 / 60	6
240+	50 / 60	6

ERDUNGSANFORDERUNGEN

Das Life Fitness Laufband muss ordnungsgemäß geerdet sein. Bei einer Störung oder einem Ausfall des Geräts gewährleistet die richtige Erdung einen Stromableitungspfad mit dem geringsten Widerstand, wodurch das Risiko eines Stromschlags bei Berührung oder Verwendung des Geräts reduziert wird. Jedes Laufband ist mit einem Netzkabel mit Schutzleiter und einem Schukostecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine Schukosteckdose eingesteckt werden, die in Übereinstimmung mit geltenden Richtlinien installiert und geerdet wurde.

Es darf **KEINE** andere Steckdose verwendet werden. Wenn keine ordnungsgemäß geerdete 20-A-Steckdose vorhanden ist, muss sie von einem Elektriker installiert werden. Modelle mit 16 A Stromaufnahme oder mehr müssen an eine separate Netzleitung ohne andere Verbraucher angeschlossen werden.

GEFAHR: Der falsche Anschluss des Schutzleiters kann zu Stromschlägen führen. Bei Fragen zum ordnungsgemäßen Erdungsanschluss einen Elektriker zu Rate ziehen. Den im Lieferumfang des Geräts enthaltenen Stecker NICHT modifizieren. Wenn der Stecker nicht passt, muss die Steckdose durch einen Elektriker angepasst werden.

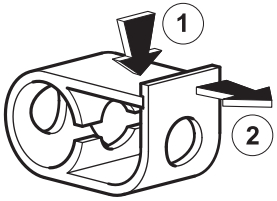
Aus- und Einbau des Wachsbehälters

Die Wachsvorrichtung gehört zur Standardausstattung des Modells 91Ti und des internationalen Modells 90T. Laufbänder mit Wachsvorrichtung überwachen den Füllstand des Wachsbehälters automatisch. Beim Modell 91Ti erscheint die Meldung SERVICEPERSONAL INFORMIEREN — WACHSBEHÄLTER AUFFÜLLEN auf der Konsole, wenn der Füllstand des Wachsbehälters auf 6 % abfällt. Wenn der Wachsbeutel leer ist, erscheint SERVICEPERSONAL INFORMIEREN — WACHSBEHÄLTER LEER auf der Konsole und das Laufband wird ausgeschaltet. Beim Modell 90T mit Wachsvorrichtung erscheint „Err9“ im DATENFENSTER, wenn der Füllstand des Wachsbeutels auf 6 % abfällt. Wenn der Beutel leer ist, erscheint „Err10“ im DATENFENSTER und das Laufband wird ausgeschaltet.

Der Wachsbehälter ist unter dem Motorkasten des Laufbandes installiert. Das Laufband mit der STUFE ERHÖHEN-Pfeiltaste auf 15 % Steigung einstellen, um den Austausch des Wachsbeutels zu vereinfachen.

Vor dem Austausch des Wachsbeutels den Netzschalter des Laufbandes auf „Aus“ („I“) stellen und den Stecker aus der Steckdose ziehen.

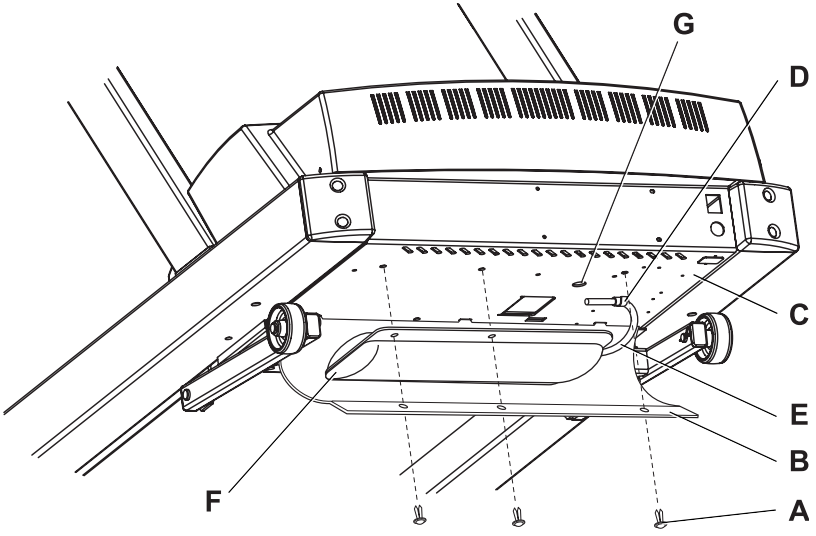
Wachsbehälterschale öffnen: Die drei Drucknieten (A) herausziehen, mit denen die Vorderkante der Wachsbehälterschale (B) am Unterteil des Motorkastens (C) befestigt ist. Die Nieten nach Bedarf mit einem flachen Schraubendreher abhebeln. Sie können wieder verwendet werden. Die Vorderkante der Wachsbehälterschale mit darauf liegendem Wachsbeutel auf den Boden setzen.



Hinweis: *Die Hinterkante der Wachsbehälterschale ist am Motorkasten befestigt.*

Alten Wachsbeutel entfernen: Die Motorabdeckung abnehmen. Den Wachsbeutelschlauch mit der Schlauchklemme (D) zusammendrücken (1), damit keine Wachsreste aus dem Beutel austreten können. Anschließend den Wachsbeutelschlauch vorsichtig vom Zackennippel des Wachspumpen-Einlassschlauches im Motorgehäuse entfernen. Die Schlauchklemme öffnen (2) und vom Schlauch schieben. Den alten Wachsbehälter entsorgen.

Schlauchklemme am neuen Wachsbeutel anbringen: Die Schlauchklemme (D) auf das Ende des neuen Wachsbeutel-Auslassschlauches (E) schieben. Die Klemme ca. 3 in. (7,5 cm) vom Schlauchende entfernt anbringen und auf dem Wachsbehälterschlauch zusammendrücken (1), damit keine Flüssigkeit austreten kann.



Wachsbeutel unter dem Rahmen positionieren: Den Wachsbeutel (F) so auf die Wachsbeutelschale legen, dass er direkt unter dem Motorkasten (C) des Laufbandes positioniert ist, der Wachsbeutelflansch zur Vorderseite des Laufbandes zeigt und der Wachsbeutelschlauch in der Nähe der Öffnung (G) im Unterteil des Motorkastens, durch die er im nächsten Schritt verlegt wird, positioniert ist.

Wachsbeutelschlauch an den Einlassschlauch der Pumpe anschließen: Den Wachsbeutelschlauch (E) ca. 0.5 in. (1 cm) vor dem Ende aufschneiden. Den Schlauch durch die Öffnung (G) im Unterteil des Motorkastens verlegen und auf den Zackennippel am Wachspumpen-Einlassschlauch im Motorgehäuse schieben. Sicherstellen, dass der Wachsbeutelschlauch fest auf dem Einlassschlauch sitzt. Die Schlauchklemme (D) dann öffnen (2).

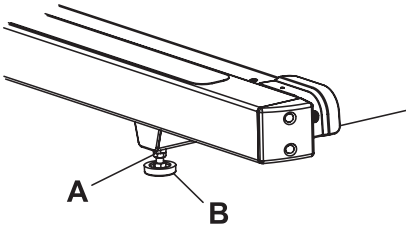
ACHTUNG: Nichtentfernen der Schlauchklemme verkürzt die Lebensdauer der Lauffläche beträchtlich.

Wachsbehälterschale schließen: Wachsbehälterschale ausrichten: Die beiden Öffnungen des Wachsbehälterflansches mit den beiden Öffnungen an der Vorderkante der Wachsbehälterschale (B) und den beiden Öffnungen im Unterteil des Motorkastens (C) ausrichten. Wachsbehälterschale und Wachsbehälter (F) mit zwei der Drucknieten (A) am Motorkasten befestigen; die Nieten einfach durch beide Sätze der ausgerichteten Öffnungen nach oben schieben. Nachdem jede der Nieten wo weit wie möglich durch die Öffnungen geschoben wurde, wird die Spitze gespreizt, um Schale und Beutel am Motorkasten zu fixieren. Eine dritte Druckniete durch die verbleibenden ausgerichteten Öffnungen in der Wachsbehälterschale und im Unterteil des Motorkastens drücken.

Installation eines neuen Wachsbeutels im System aktivieren: Die Manager-Konfiguration aufrufen. Siehe Abschnitt 5.1 *Aufrufen und Verwendung der Manager-Konfiguration*. Beim Modell 91Ti die Optionen bis zur Konfigurationseinstellung „Wachsbehälter auffüllen“ durchlaufen. Die EINGABETASTE drücken. Im TEXTFENSTER erscheint die Meldung REPARATUR AUFGEZEICHNET. Die LÖSCHEN-Taste drei Mal drücken, um die Manager-Konfiguration zu verlassen. Beim Modell 90T die Konfigurationseinstellung „Wachsvorrichtung installiert“ wählen. Die Einstellung durch Drücken der GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN-Pfeiltaste auf „Nein“ umschalten. Die Einstellung dann durch Drücken der GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN-Pfeiltaste auf „Ja“ umschalten. Die STOP-Taste einmal drücken, um die Manager-Konfiguration zu verlassen.

Aufstellung und Stabilisierung des Life Fitness® Laufbandes

Das Laufband unter Einhaltung aller in Abschnitt 1.1 aufgeführten Sicherheitsvorkehrungen zum Aufstellungsort bringen. Die erforderliche Stellfläche den *Technischen Daten* in Abschnitt 7 entnehmen. Zwischen dem Laufband und anderen Geräten auf beiden Seiten mindestens 8 in. (21 cm) Platz lassen. Hinter dem Laufband mindestens 6 ft. (2 m) Platz lassen.



Das Laufband nach dem Aufstellen am gewählten Standort auf Stabilität überprüfen. Sollte das Gerät nicht stabil stehen, feststellen, welcher Einstellfuß nicht auf dem Boden aufliegt. Die KONTERMUTTER (A) lockern und den EINSTELLFUSS (B) drehen, bis das Laufband nicht mehr wackelt und beide Einstellfüße fest auf dem Boden aufliegen. Die KONTERMUTTER wieder fest anziehen.

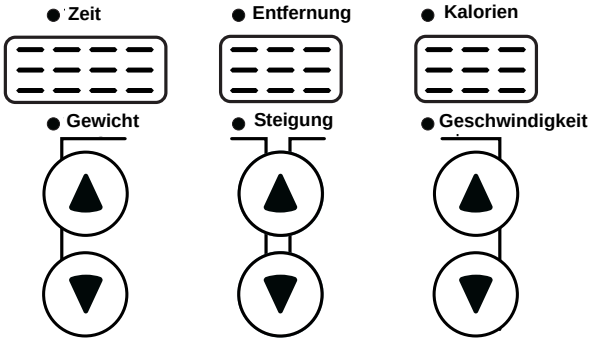
HINWEIS: *Das korrekte Justieren der Einstellfüße ist äußerst wichtig, damit das Laufband ordnungsgemäß funktioniert. Ein wackeliger, unebener Stand kann zu Fehlausrichtungen der Lauffläche führen.*

Netzschalter

Der Netzschalter vorne am Geräteunterteil hat zwei Positionen: (I) für „Ein“ und (0) für „Aus“.

Sperren des Laufbandes

Ein gesperrtes Laufband kann nicht betrieben werden. Motor, Steigung und Wachsvorrichtung sind deaktiviert. Zum Sperren des Laufbandmodells 91Ti die Anzeige auf PROGRAMM WÄHLEN einstellen. Die STOP-Taste zweimal drücken, falls diese Nachricht nicht im TEXTFENSTER erscheint. Dann die GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN-Pfeiltaste gedrückt halten und die STOP-Taste drücken. Die Konsole eines gesperrten Laufbandes zeigt „UNTERBROCHEN“ im TEXTFENSTER an. Zum Wiederherstellen des Betriebs die gleiche Tastenfolge wiederholen: die GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN-Pfeiltaste gedrückt halten und die STOP-Taste drücken. Zum Sperren des Laufbandmodells 90T die ZEIT VERRINGERN-Pfeiltaste gedrückt halten und die STOP-Taste drücken. Auf der Konsole eines gesperrten Laufbandes erscheinen in jedem der Datenfenster drei horizontale Linien. Zum Wiederherstellen des normalen Betriebs die gleiche Tastenfolge wiederholen: die ZEIT VERRINGERN-Pfeiltaste gedrückt halten und die STOP-Taste drücken.



DATENANZEIGE des Modells 90T

Nach Aufbau und Stabilisierung des Laufbandes muss geprüft werden, ob die Lauffläche richtig zentriert ist. Zunächst das Netzkabel in eine geeignete Steckdose stecken. Siehe „Elektrikanforderungen“ am Anfang dieses Abschnitts bzgl. Einzelheiten. Anschließend das Laufband einschalten (I).

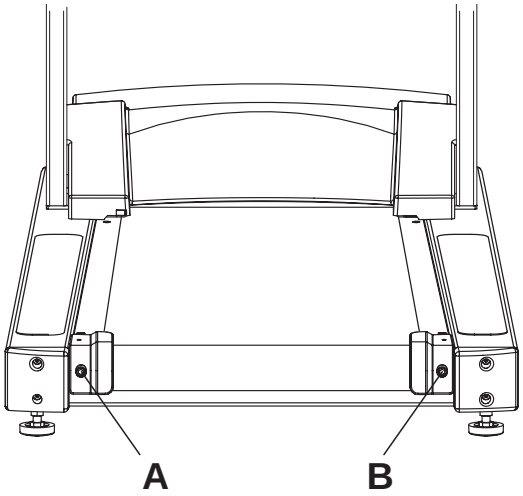
Die Füße auf das rechte und linke Rahmenteil des Laufbandes stellen – nicht auf dem Laufband stehen. Die Geschwindigkeit mit der GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN-Pfeiltaste auf 4.0 MPH (6,4 km/h) erhöhen.

Wenn die Lauffläche beim Betrieb nach rechts zieht, die rechte Spannschraube von einer zweiten Person eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die linke Spannschraube (A) eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen lassen.

Siehe folgende Abbildung. Dadurch wird die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze eingestellt. Wenn die Lauffläche nach links zieht, die linke Spannschraube eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die rechte Spannschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Lauffläche wieder auf die Mitte der Walze einzustellen.

Diese Einstellungen wiederholen, bis die Lauffläche zentriert erscheint. Das Laufband einige Minuten lang weiterlaufen lassen, um die stabile Zentrierung sicherzustellen.

HINWEIS: *Die Laufflächen-Spannschrauben maximal eine volle Umdrehung im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Reicht dies zum Zentrieren der Lauffläche nicht aus, wenden Sie sich bitte an den Life Fitness Kundendienst. Die Telefonnummern sind in Abschnitt 6.7 Service und Reparatur aufgelistet.*



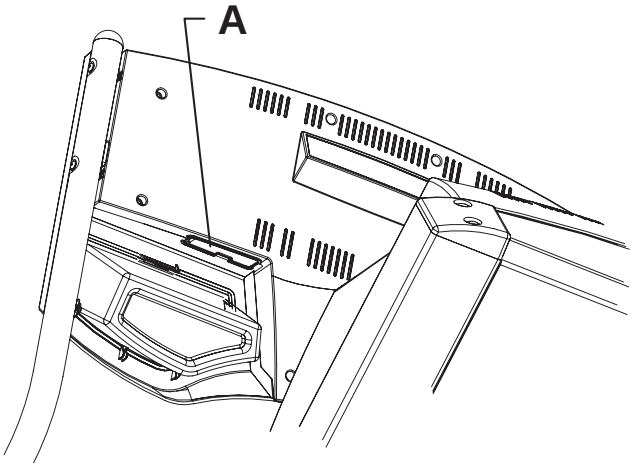
Fitness- und Entertainment-Anschlüsse

Ein Netzwerkanschluss an der Konsole ermöglicht die Verbindung des Life Fitness Laufbandes mit einem Fitness-Entertainmentsystem und/oder -Netzwerk, wie z.B. dem interaktiven FitLinxx™ Fitness-Netzwerk.

Fitness-Netzwerk: Über den Netzwerkanschluss können Trainingsstatistiken von der Konsole an die Datenbank eines Fitness-Netzwerks übertragen oder extern gespeicherte Informationen, wie z.B. ein voreingestelltes Trainingsprogramm, an die Konsole heruntergeladen werden. Siehe Abschnitt 4.2 Verwendung der Programme bzgl. Informationen über das Einchecken in ein Netzwerk.

Entertainment: Über den Netzwerkanschluss kann die Konsole einen Drittpartei-Empfänger für ein Entertainmentsystem, wie z.B. Cardio Theater® oder BroadcastVision™, speisen.

Dieser Anschluss befindet sich im Inneren der Konsole. Die linke Zubehörablage entfernen, um Zugriff auf den Anschluss zu erhalten. Siehe Abschnitt 6.5 bzgl. weiteren Informationen. Anschließend die Abdeckungsklappe der Konsole entfernen. Den Anschluss suchen und das Netzwerkkabel anschließen. Die Abdeckungsklappe der Konsole und die Zubehörablage wieder anbringen. Die unsachgemäße Verwendung des Anschlusses kann die Produktgarantie nichtig machen.



Verlegung des Netzkabels

Das Netzkabel ist am Motorkasten des Laufbandes befestigt. Bei in den USA verkauften Modellen ist das Kabel auf der rechten Seite an der Vorderplatte des Motorkasten heraus geführt.

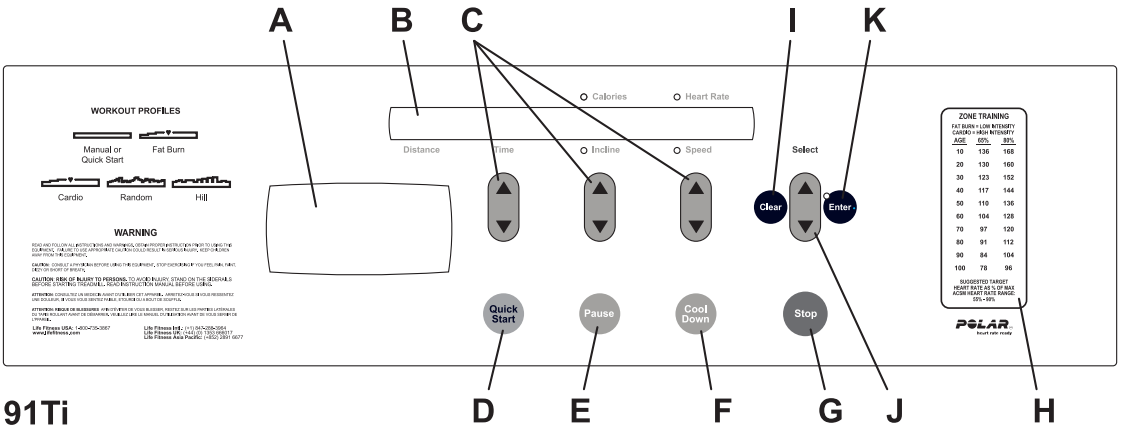
Bei allen anderen Modellen ist das Kabel an der linken vorderen Ecke an der Unterseite des Motorkastens angeschlossen und mit einer Schelle befestigt.

Das Netzkabel stets vor dem Laufband anschließen. Das Kabel nicht unter oder neben dem Gerät verlaufen lassen.

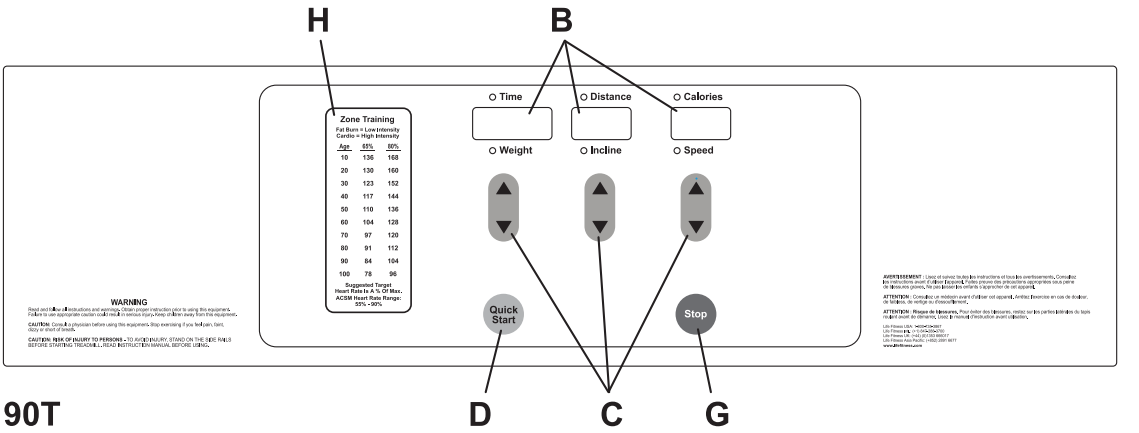
2 Display-Konsole

2.1 Konsole im Überblick

Die elektronische Display-Konsole des Laufbandes ermöglicht es dem Benutzer, das Training auf die individuelle Kondition und die speziellen Fitnessziele maßzuschneidern sowie den Trainingsfortschritt zu überwachen. Diese benutzerfreundliche Konsole bietet dem Benutzer die Möglichkeit, seine Fitness-Steigerung von einem Training zum nächsten nachzuverfolgen.



91Ti



90T

2.2 BESCHREIBUNG DER DISPLAY-KONSOLE

A PROGRAMMPROFILFENSTER (nur 91Ti): Dieses Fenster zeigt Reihen von Lichtpunktsäulen an, die die Steigung und Widerstandsstufen eines laufenden Trainings repräsentieren. Die Höhe der Säule ganz links entspricht der momentanen Steigung und Belastungsintensität. Während eines der pulsgesteuerten Trainingsprogramme **FETTABBAU*** oder **CARDIO***, das die Verwendung von Lifepulse Handsensoren oder des Polar-kompatiblen Brustgurts erfordert, zeigt das PROGRAMMPROFILFENSTER ein blinkendes Herz-Symbol an, um das Herzfrequenzsignal des Benutzers anzufordern. Wenn die Konsole kein Signal erkennt, zeigt das TEXTFENSTER die Aufforderung „BENÖTIGT HERZFREQUENZ - HANDSENSOREN UMFASSEN ODER TELEMETRISCHEN BRUSTGURT TRAGEN“ an. Wenn die Konsole das Signal nicht innerhalb von drei Minuten empfängt, wird das Trainingsprogramm automatisch in ein **MANUELLES** Programm umgewandelt.

**Diese Trainingsprogramme sind nur am Modell 91Ti verfügbar.*

B TEXTFENSTER (nur 91Ti): Dieses Fenster zeigt Schrittanweisungen zum Programmieren von Trainingsprogrammen an. Während eines Trainings zeigt es Statistiken über den Trainingsverlauf an:

- **Kalorien:** der Gesamtkalorienverbrauch seit Trainingsbeginn.
- **Zeit:** die Gesamtzeit seit Trainingsbeginn in Minuten.
- **Entfernung:** die gesamte zurückgelegte Entfernung.
- **Steigung:** die für das Training gewählte Steigung.
- **Herzfrequenz:** die ermittelte Herzfrequenz, wenn der Benutzer die Lifepulse Handsensoren umfasst oder den telemetrischen Polar-Brustgurt trägt.
- **Geschwindigkeit:** die Geschwindigkeit des Benutzers.
- **Kalorien pro Stunde:** die Rate des Kalorienverbrauchs pro Stunde.
- **Tempo:** das Tempo in Minuten pro Kilometer.
- **Watts:** die Arbeitsleistung in Watt. Das Watt ist die Einheit der Leistung, die den Betrag der mechanischen Arbeit ausdrückt.
- **Mets:** die Arbeitsleistung in MET. Das MET ist ein Ausdruck des Betrags der Arbeit mit dem Körper im Ruhezustand oder einem gleichwertigen Stoffwechselzustand; 1 MET entspricht ungefähr dem Stoffwechselumsatz einer Person im Ruhezustand.
- **Gestiegene Entfernung:** ein in Meter berechneter Wert basierend auf Geschwindigkeit und Steigung.

C DATENANZEIGE (nur 90T): Während eines Trainings zeigen diese drei Fenster Statistiken über den Trainingsverlauf an:

- **Zeit:** die Gesamtzeit seit Trainingsbeginn in Minuten.
- **Entfernung:** die gesamte zurückgelegte Entfernung.
- **Kalorien:** der Gesamtkalorienverbrauch seit Trainingsbeginn.
- **Steigung:** die für das Training gewählte Steigung.
- **Geschwindigkeit:** die Geschwindigkeit des Benutzers.
- **Herzfrequenz:** die ermittelte Herzfrequenz, wenn der Benutzer die Lifepulse Handsensoren umfasst oder den Polar-Brustgurt trägt.

Zwölf Sekunden nach Beginn eines neuen Trainingsprogramms blinkt in der linken DATENANZEIGE ein standardmäßiger Gewichtswert von 150 lbs. (68 kg); dadurch wird der Benutzer zur Eingabe des Gewichts aufgefordert, das zur Berechnung des Kalorienverbrauchs benötigt wird. Die GEWICHT-Pfeiltasten verwenden, um das richtige Gewicht einzugeben. Wenn kein Gewicht eingegeben wird, verwendet der Computer den Standardwert zur Berechnung des Kalorienverbrauchs.

† *Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.*

** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTABBAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,65 = 117.*

ZEIT-, STEIGUNGS- und GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten (nur 91Ti): Diese Tasten zur Erhöhung bzw. Verringerung von Trainingsdauer, Steigung des Laufbetts und Geschwindigkeit der Lauffläche verwenden. Das TEXTFENSTER zeigt die jeweiligen Eingaben in den Abschnitten direkt über den Tasten an.

ZEIT/GEWICHT-, STEIGUNGS- und GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten (nur 90T): Diese Tasten zur Erhöhung bzw. Verringerung von Trainingsdauer, Steigung des Laufbetts und Geschwindigkeit der Lauffläche verwenden. Die DATENANZEIGE zeigt die jeweiligen Eingaben in den Abschnitten direkt über den Tasten an.

D QUICK START: Diese Taste drücken, um sofort mit einem MANUELL-Trainingsprogramm zu beginnen. Die PFEILTASTEN können während des Trainings verwendet werden, um die Trainingsparameter nach Wunsch einzustellen.

E PAUSE (nur 91Ti): Diese Taste drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm zu unterbrechen. Das Programm durch Drücken der EINGABETASTE fortsetzen. Nach Erreichen der Pausendauer wird die Konsole rückgesetzt und zeigt eine Aufforderung zur Programmierung eines neuen Trainings an.

F COOLDOWN (nur 91Ti): Diese Taste drücken, um eine individuell abgestimmte Cooldown-Phase einzuleiten.

G STOP: Diese Taste drücken, um die Lauffläche anzuhalten und das laufende Trainingsprogramm zu unterbrechen. Das TEXTFENSTER zeigt dann eine Trainingsbilanz an, einschließlich Gesamttrainingsdauer, Gesamtentfernung und Gesamtkalorienverbrauch. Wenn die STOP-Taste ein zweites Mal gedrückt wird, fordert das TEXTFENSTER den Benutzer zum Programmieren eines neuen Trainings auf.

H ZONE TRAINING HERZFREQUENZTABELLE: Aus dieser Tabelle eine Zielherzfrequenz* für ein bestimmtes Alter und den Prozentwert des theoretischen Maximums auswählen. Weitere Informationen sind in Abschnitt 3 *Pulsgesteuertes Training: Zone Training + Trainingsprogramm* zu finden.

I LÖSCHEN (nur 91Ti): Durch Drücken dieser Taste werden beim Programmieren eines Trainings falsche Daten, wie z.B. Gewicht oder Alter, gelöscht, wenn die EINGABETASTE noch nicht gedrückt wurde. Durch Drücken der Taste während eines Trainings wird das Programm in den PAUSENMODUS geschaltet. Zur Wiederaufnahme des Trainings die EINGABETASTE drücken. Die LÖSCHEN-Taste zweimal hintereinander drücken, um das Trainingsprogramm zu beenden. Im PAUSENMODUS wird eine Countdown-Uhr im TEXTFENSTER angezeigt. Nach Ablauf dieser Zeit wird das Trainingsprogramm abgebrochen. Anweisungen zum Verkürzen oder Verlängern der Pausenzeit sind unter „Einstellungen“ im Abschnitt 5 Manager-Konfiguration zu finden.

J AUSWAHL-Pfeiltasten (nur 91Ti): Diese Tasten ermöglichen die Eingabe von Daten, das Durchlaufen und Auswählen von Trainingsprogrammen und das Ändern der Zielherzfrequenz während des FETTABBAU- oder CARDIO-Trainingsprogramms.

K EINGABE (nur 91Ti): Diese Taste drücken, um im TEXTFENSTER angezeigte Trainingsprogramm-Einstellungswerte zu bestätigen.

2.3 NOTSTOPPSYSTEM

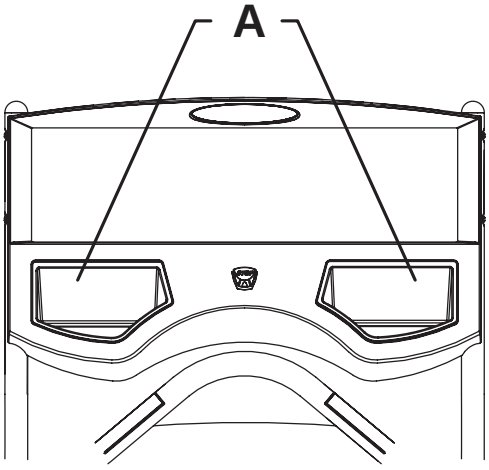
An diesem magnetischen Schalter ist eine Leine mit einem Clip befestigt. Den Clip vor Trainingsbeginn an der Kleidung anbringen. Zum Anhalten der Lauffläche in einer Notsituation den Schlüssel mit der Leine von der Konsole ziehen. Den Schlüssel wieder anbringen, um das System rückzusetzen.

2.4 LESESTÄNDER

In die Display-Konsole ist ein Leseständer integriert, auf dem während des Trainings ein Buch oder eine Zeitschrift abgelegt werden kann.

2.5 ZUBEHÖRABLAGEN

An beiden Seiten der Display-Konsole befindet sich eine abnehmbare Zubehörablage (A). Diese Ablagen müssen regelmäßig gereinigt werden. Siehe Abschnitt 6 *Wartung und Service* bzgl. Einzelheiten.



3 PULSGESTEUERTES TRAINING: ZONE TRAINING + TRAININGSPROGRAMM

3.1 WARUM PULSGESTEUERTES TRAINING?

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Training in einem individuell festgelegten Herzfrequenzbereich die beste Methode zur Bestimmung und Kontrolle der Trainingsintensität und damit zur Erzielung optimaler Resultate darstellt. Das Life Fitness Zone Training setzt diese wissenschaftliche Erkenntnis in die Praxis um.

Zone Training identifiziert den optimalen Herzfrequenzbereich, d.h. die Zone, für den Abbau von Fett oder die Steigerung der kardiovaskulären Kondition. Die Werte in der Zone sind vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig.

Hinweis: *Beim Definieren spezieller Fitnessziele und Gestalten eines Trainingsprogramms sollte die Hilfe eines Fitnesstrainers in Erwägung gezogen werden.*

ZONE TRAINING

FETTABBAU = GERINGE BELASTUNG
CARDIO = HOHE BELASTUNG

ALTER	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

EMPFOHLENE ZIELHERZFREQUENZ ALS PROZENTWERT DES MAXIMALEN HERZFREQUENZBEREICHS NACH ACSM: 55% - 90%

Das Laufbandmodell 91Ti bietet zwei exklusive Trainingsprogramme, die die Vorteile des pulsgesteuerten Trainings nutzen: **FETTABBAU** und **CARDIO**. Diese Trainingsprogramme haben unterschiedliche Nutzen, die in Abschnitt 4 *Trainingsprogramme* beschrieben sind.

Bei diesen Trainingsprogrammen muss der Benutzer die Lifepulse Handsensoren umfassen oder den telemetrischen Polar-Brustgurt tragen, damit der integrierte Computer die Herzfrequenz überwachen kann. Die Widerstandsstufe wird automatisch vom Computer variiert, um die Zielherzfrequenz* im definierten Bereich zu halten. Zum Ändern der Zielherzfrequenz während des Trainings die AUSWAHL-PFEILTASTEN verwenden.

Das Modell 90T bietet zwar kein **FETTABBAU**- und **CARDIO**-Trainingsprogramm, ist jedoch mit Lifepulse Handsensoren und Polar-Telemetrie zur Herzfrequenzüberwachung ausgestattet. Der Polar-Brustgurt ist sowohl für das Modell 91Ti als auch 90T separat erhältlich.

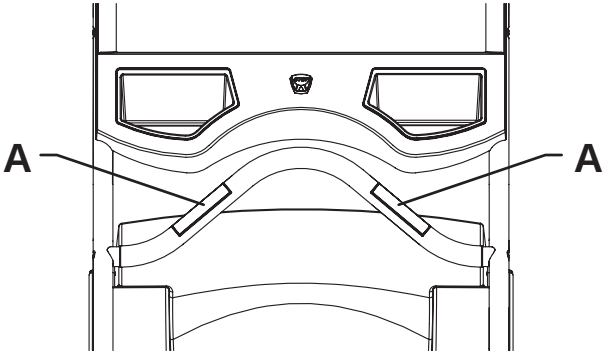
** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm HERZFREQUENZ HÜGEL eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,80 = 144.*

3.2 PULSMESSSYSTEME

DIGITALES LIFEPULSE™ HERZFREQUENZ-ÜBERWACHUNGSSYSTEM

Die Handsensoren (A) am Ergo™ Handlauf umfassen, um die Herzfrequenz während des Trainings mit dem Lifepulse™ System des Laufbandes zu überwachen. Während des Trainings muss der Benutzer den Kontakt mit allen vier Handsensoren aufrecht erhalten, um den Herzfrequenzwert zu erhalten. Die Konsole zeigt die Herzfrequenz 20 bis 30 Sekunden nach Kontakt mit den Sensoren an.

Die Sensoren sollten nicht bei Geschwindigkeiten über 4.5 MPH (7,2 km/h) verwendet werden. In diesem Fall wird das Tragen eines telemetrischen Brustgurts empfohlen.

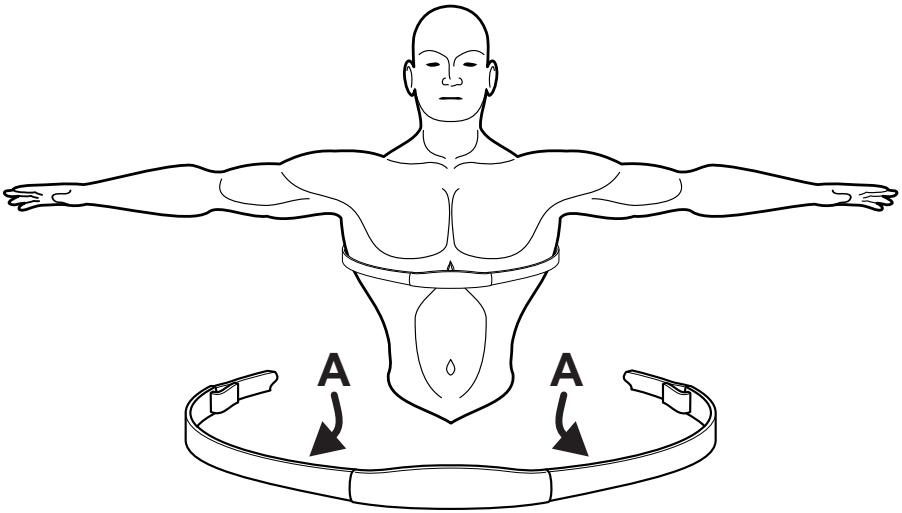


PULSMESSUNG MIT TELEMETRISCHEM BRUSTGURTSYSTEM POLAR®

Das Life Fitness Laufband ist mit Polar-Telemetrie ausgestattet. Bei diesem Herzfrequenz-Überwachungssystem übertragen Elektroden, die auf der Haut aufliegen, Herzfrequenzsignale an die Konsole des Laufbandes. Diese Elektroden sind an einem Brustgurt angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten. Informationen zur Bestellung sind in Abschnitt 6.7 *Service und Reparatur* zu finden.

Die folgende Abbildung zeigt die korrekte Positionierung des Gurtes. Die Elektroden (A), d.h. die beiden profilierten Oberflächen an der Unterseite des Gurtes, müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens richtig an den Empfänger übertragen zu können. Die Elektroden befeuchten. Anschließend den Gurt auf Herzhöhe anlegen. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern.

Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung. Falls die Elektroden zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die beiden Elektroden wieder befeuchten.



4 TRAININGSPROGRAMME

4.1 PROGRAMME IM ÜBERBLICK

Die folgenden Trainingsprogramme sind im Life Fitness Laufband vorprogrammiert. Die Programme durch Drücken der AUSWAHL-Pfeiltasten aufrufen.

MANUELL ist ein Trainingsprogramm, bei dem sich die Widerstandsstufe nicht automatisch ändert. Es ist sowohl am Modell 91Ti als auch 90T verfügbar. Beim Modell 91Ti kann ein **MANUELLES** Trainingsprogramm so programmiert werden, dass ein bestimmtes Ziel anstelle des standardmäßigen Zeitziels verfolgt wird. Siehe Abschnitt *Auswahl eines anderen Zieltyps* weiter hinten in diesem Handbuch.

Die folgenden Trainingsprogramme sind nur am Modell 91Ti verfügbar.

HÜGEL ist ein Intervalltrainingsprogramm. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten niedrigerer Intensität.

ZUFALL ist ein Intervalltrainingsprogramm mit ständig wechselnden Widerstandsstufen, deren Ablauf und Folge unregelmäßig sind.

FETTABBAU ist ein Trainingsprogramm mit geringerer Intensität, das den Abbau der Körperfettdepots fördert. Der Benutzer muss die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen oder einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen. Das Programm passt die Belastungsintensität an, um die Herzfrequenz* im Zielbereich zu halten, der bei 65 % des theoretischen Maximums† liegt.

CARDIO ist ein Trainingsprogramm mit höherer Intensität für trainierte Benutzer, das verstärkt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit trainiert und den Fettabbau zusätzlich erhöht. Der Benutzer muss die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen oder einen telemetrischen Polar-Brustgurt tragen. Das Programm passt die Belastungsintensität an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 80 % des theoretischen Maximums liegt.

4.2 VERWENDUNG DER PROGRAMME

EINCHECKEN IN EIN NETZWERK (NUR 91TI)

Wenn das Life Fitness Laufband mit einem Fitness-Netzwerk verbunden ist, lädt die Konsole individuelle, vorkonfigurierte Trainingsprogramme, die das manuelle Einstellen eines Trainingsprogramms unnötig machen. Um ein Trainingsprogramm mit aktiviertem Netzwerkanschluss zu beginnen, zuerst auf das Laufband stellen. Das TEXTFENSTER zeigt eine Aufforderung zum Einchecken mit einer persönlichen Codenummer an. Die EINGABETASTE drücken. Jede Ziffer der Nummer mit den AUSWAHL-Pfeiltasten auswählen und dann die EINGABETASTE drücken. Diesen Schritt für alle vier Ziffern der Codenummer wiederholen. Das Training beginnen, wenn die entsprechende Aufforderung im TEXTFENSTER erscheint.

† *Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription" als 220 minus Alter definiert.*

* *Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm FETTABBAU eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,65 = 117.*

PROGRAMMIERUNG DER TRAININGSPROGRAMME OHNE AKTIVIERTEN NETZWERKANSCHLUSS

Auswählen eines Trainingsprogramms: Wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms im TEXTFENSTER erscheint, die AUSWAHL-Pfeiltasten wiederholt drücken, um die angezeigten Trainingsprogramme zu durchlaufen. Die EINGABETASTE drücken, wenn die Bezeichnung des gewünschten Trainingsprogramms erscheint.

Eingeben der Trainingsinformationen: Das TEXTFENSTER zeigt Eingabeaufforderungen für Trainingsinformationen, wie z.B. Gewicht und gewünschte Geschwindigkeit, an. Bei jeder Eingabeaufforderung die AUSWAHL-Pfeiltasten verwenden, um den gewünschten Wert auszuwählen und dann mit der EINGABETASTE zu bestätigen.

Das Training beginnen, wenn die entsprechende Aufforderung im TEXTFENSTER erscheint.

Ändern von Trainingsinformationen während des Trainings: Einstellungen während des Trainings mit den ZEIT-, STEIGUNGS- und GESCHWINDIGKEITS -Pfeiltasten ändern.

Beenden eines Trainingsprogramms vor Ablauf der Trainingsdauer: Die STOP-Taste drücken. Die Schritte zum Programmieren jedes einzelnen Trainingsprogramms sind in einer Tabelle weiter hinten in diesem Abschnitt zu finden.

PROGRAMMIERUNG EINES TRAININGSPROGRAMMS (NUR 90T)

Einschalten des Laufbandes: Einfach die QUICK START-Taste oder die GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN-Pfeiltaste drücken. Nachdem sich die Lauffläche bewegt, die gewünschte Geschwindigkeit mit der GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN-Pfeiltaste einstellen.

Erhöhen der Steigung: Die STEIGUNG ERHÖHEN-Pfeiltaste drücken.

Einstellen des Gewichts: Zwölf Sekunden nach Beginn eines neuen Trainingsprogramms blinkt in der linken DATENANZEIGE ein standardmäßiger Gewichtswert von 150 lbs. (68 kg); dadurch wird der Benutzer zur Eingabe des Gewichts aufgefordert, das zur Berechnung des Kalorienverbrauchs benötigt wird. Das richtige Gewicht mit den GEWICHT-Pfeiltasten eingeben und dann die QUICK START-Taste drücken, um den eingegebenen Wert zu bestätigen. Wenn kein Gewicht eingegeben wird, verwendet der Computer den Standardwert zur Berechnung des Kalorienverbrauchs.

Beenden eines Trainingsprogramms vor Ablauf der Trainingsdauer: Die STOP-Taste drücken.

VERWENDUNG VON QUICK START

Die QUICK START-Taste drücken, um die Bewegung der Lauffläche zu starten. Die STEIGUNGS- und GESCHWINDIGKEITS-Tasten verwenden, um diese Werte einzustellen.

Beim Modell 91Ti: Zwölf Sekunden nach Beginn eines neuen Trainingsprogramms erscheint im TEXTFENSTER eine Aufforderung zur Eingabe des Gewichts. Das richtige Gewicht mit den AUSWAHL-Pfeiltasten eingeben und dann die QUICK START-Taste drücken, um den eingegebenen Wert zu bestätigen. Mit Hilfe des Gewichts kann der Computer des Laufbandes den Kalorienverbrauch genau berechnen.

LIFE FITNESS TREADMILL 91TI - SCHRITTE ZUR EINRICHTUNG EINES TRAININGSPROGRAMMS

MANUELL
- MANUELL drücken
- Gewicht eingeben
- Zeit eingeben
- Widerstandsstufe wählen
- Geschwindigkeit eingeben
- Training beginnen

ZUFALL
- ZUFALL drücken
- Gewicht eingeben
- Zeit eingeben
- Widerstandsstufe wählen
- Geschwindigkeit eingeben
- Training beginnen

HÜGEL
- HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis HÜGEL erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
- Gewicht eingeben
- Zeit eingeben
- Widerstandsstufe wählen
- Geschwindigkeit eingeben
- Training beginnen

FETTABBAU*
- FETTABBAU drücken
- Gewicht eingeben
- Zeit eingeben
- Alter eingeben
- ZHF* akzeptieren
- Geschwindigkeit eingeben
- Training beginnen

CARDIO*
- CARDIO drücken
- Gewicht eingeben
- Zeit eingeben
- Alter eingeben
- ZHF* akzeptieren
- Geschwindigkeit eingeben
- Training beginnen

** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm HERZFREQUENZ HÜGEL eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,80 = 144.*

*** Bei diesem Trainingsprogramm muss die Lifepulse Handsensoren umfassen oder der Benutzer den telemetrischen Brustgurt tragen .*

Beim Modell 90T: Zwölf Sekunden nach Beginn eines neuen Trainingsprogramms blinkt im linken DATEN-FENSTER das Standardgewicht von 150 lbs. (68 kg). Das richtige Gewicht mit den GEWICHT-Pfeiltasten einstellen und dann die QUICK START-Taste drücken, um den eingestellten Wert zu bestätigen. Mit Hilfe des Gewichts kann der Computer des Laufbandes den Kalorienverbrauch genau berechnen.

Auswahl einer Schwierigkeitsstufe (nur 91Ti)

Die Schritte zum Programmieren eines **HÜGEL**- oder **ZUFALL**-Trainings umfassen die Auswahl einer Schwierigkeitsstufe. Das Wort „Schwierigkeitsstufe“ bezieht sich auf einen Bereich von prozentualen Steigungen. Das Laufband verfügt über 20 Schwierigkeitsstufen, wobei Schwierigkeitsstufe 1 den niedrigsten durchschnittlichen Steigungsgrad und Schwierigkeitsstufe 20 den höchsten aufweist.

STUFE	Steigungsprozente	SCHWIERIG-KEITSSTUFE	Steigungsprozente
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

Jede Schwierigkeitsstufe hat sieben Steigungsprozente oder Hügel. Während des Trainings erscheint jeder Hügel als Lichtpunktreihe im PROGRAMMPROFILFENSTER. Die Anzahl der aufleuchtenden Reihen in einer Säule entspricht einer prozentualen Steigung. Beispiel: In Schwierigkeitsstufe 5 beträgt die niedrigste Steigung 0,0 % und wird durch eine aufleuchtende Reihe repräsentiert. Die höchste Steigung von 4,3 % wird durch eine Säule repräsentiert, in der alle sieben Reihen aufleuchten. In den Trainingsprogrammen **HÜGEL** und **ZUFALL** sind diese Belastungsperioden unterschiedlicher Intensität gleich lang (siehe Beschreibung des Trainingsprogramms **HÜGEL**). Die Schwierigkeitsstufe kann manuell geändert werden. Zum Ändern der Schwierigkeitsstufen während des Trainings die AUSWAHL-Pfeiltasten verwenden.

Verwendung der ZerOut™ Geschwindigkeitskontrolle (NUR 91Ti) Wenn ein Benutzer die Geschwindigkeit während eines Trainingsprogramms auf den Mindestwert verringert und die Pfeiltaste GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN weiterhin drückt, fällt die Geschwindigkeit auf 0 km/h ab, d.h. der Pausenmodus wird aktiviert.

Auswahl eines anderen Zieltyps (nur 91Ti)

Ein **MANUELLES** Trainingsprogramm kann so programmiert werden, dass ein bestimmtes Ziel anstelle des standardmäßigen Zeitziels verfolgt wird:

- Kalorien
- Entfernung

Die Funktion **Kalorienziel** dient der Gewichtskontrolle und -reduktion. Der Benutzer stellt das Kalorienziel während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Zur Verwendung dieser Funktion:

1. Wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms erscheint, die AUFWÄRTS-Pfeiltaste wiederholt drücken, bis SPEICHER PLUS erscheint. Die EINGABETASTE drücken.
2. Im TEXTFENSTER erscheint SPEICHER PLUS-PROG WÄHLEN. Die AUFWÄRTS-Pfeiltaste weiter drücken, bis KALORIENZIEL im TEXTFENSTER erscheint. Die EINGABETASTE drücken.

3. Den gewünschten Kalorienzielwert, der zwischen 100 und 2000 Kalorien liegen kann, mit der AUFWÄRTS-Pfeiltaste eingeben. Die EINGABETASTE drücken.
4. Das Gewicht mit der AUFWÄRTS-Pfeiltaste eingeben. Die EINGABETASTE drücken.
5. Die Geschwindigkeit mit der AUFWÄRTS-Pfeiltaste eingeben. Die EINGABETASTE drücken.
6. Das Training beginnen.

Die Funktion **Entfernungsziel** dient der Verbesserung der Kondition. Der Benutzer stellt das Entfernungsziel während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Zur Verwendung dieser Funktion:

1. Wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms erscheint, die AUFWÄRTS-Pfeiltaste wiederholt drücken, bis SPEICHER PLUS erscheint. Die EINGABETASTE drücken.
2. Im TEXTFENSTER erscheint SPEICHER PLUS-PROG WÄHLEN. Die AUFWÄRTS-Pfeiltaste weiter drücken, bis ENTFERNUNGSZIEL im TEXTFENSTER erscheint. Die EINGABETASTE drücken.
3. Den gewünschten Entfernungszielwert, der zwischen 0,1 und 100 Kilometern liegen kann, mit der AUF-Pfeiltaste eingeben. Die EINGABETASTE drücken.
4. Das Gewicht mit der AUFWÄRTS-Pfeiltaste eingeben. Die EINGABETASTE drücken.
5 Die Geschwindigkeit mit der AUFWÄRTS-Pfeiltaste eingeben. Die EINGABETASTE drücken.
6. Das Training beginnen.

COOLDOWN (NUR 91Ti)

Das Cooldown-Programm von Life Fitness bietet eine automatisch auf die Trainingsleistung abgestimmte individuelle Abkühlphase. Trainingsdaten wie Geschwindigkeit, Steigung, Dauer und Herzfrequenz bestimmen die Dauer und Intensität des individuellen Cooldowns.

4.3 BESCHREIBUNG DER TRAININGSPROGRAMME

MANUELL

Das **MANUELL**-Programm wählt eine Widerstandsstufe, die sich nicht automatisch ändert. Die Schwierigkeitsstufe während des Trainings mit den GESCHWINDIGKEITS- und/oder STEIGUNGS-Pfeiltasten nach Wunsch erhöhen oder verringern.

HÜGEL (NUR 91Ti)

Das von Life Fitness patentierte **HÜGEL**-Trainingsprogramm bietet eine Vielzahl von Konfigurationen für Intervalltraining. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten niedrigerer Intensität. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt diese Intervalle hoher und niedriger Intensität als Lichtpunktsäulen an, die wie Hügel und Täler aussehen. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass ein elektronisch gesteuertes Intervalltrainingsprogramm größere kardiovaskuläre Trainingseffekte erzielt als ein Training mit konstanter Belastungsintensität.

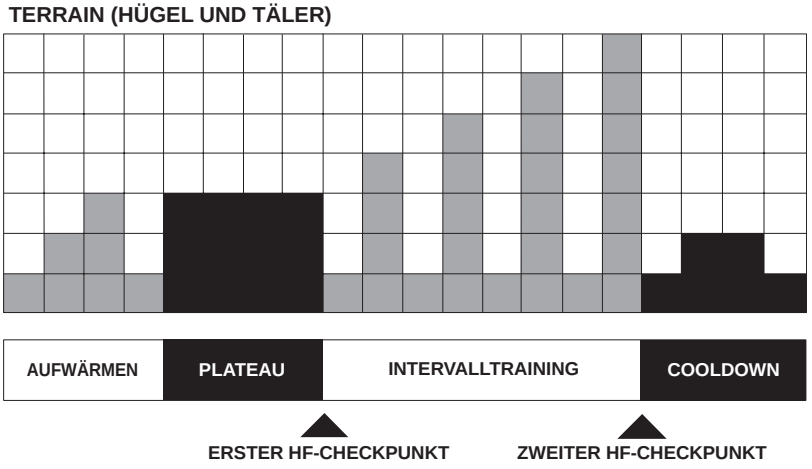
Das Trainingsprogramm **HÜGEL** durchläuft vier Phasen, wobei jede Phase eine unterschiedliche Belastungsintensität aufweist. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt den Verlauf dieser Phasen an. Wie in der Beschreibung unten erwähnt, sollte die Herzfrequenz an zwei Stufen des Trainings gemessen werden, um seine Wirksamkeit einzuschätzen. Den Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen (nur 91Ti). Das TEXTFENSTER zeigt im Gegensatz zu **CARDIO** und **FETTABBAU** bei diesem Programm keine Anforderung für eine Herzfrequenzmessung an.

1 **Warm-up** ist eine Phase mit geringem, allmählich zunehmendem Widerstand, die die Herzfrequenz allmählich in den unteren Bereich der Zielpulszone bringt und die Atmung sowie die Durchblutung der arbeitenden Muskulatur anregt.

2 **Plateau** erhöht die Belastung leicht und hält sie dann konstant, um die Herzfrequenz im unteren Bereich der Zielpulszone zu halten. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.

3 **Intervalltraining** umfasst eine Reihe von zunehmend steileren Hügeln, die jeweils durch ein Tal oder eine Erholungsperiode unterbrochen werden. Die Herzfrequenz sollte bis zum oberen Bereich der Zielherzfrequenzzone ansteigen. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.

4 **Cool-down** ist eine Phase mit geringer Intensität, die den Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität in den Muskeln ansammeln und Muskelkater verursachen, aus dem Körper unterstützt.



Jede Lichtpunktsäule im PROGRAMMPROFILFENSTER und in der obigen Abbildung repräsentiert ein Intervall. Die Länge jedes Intervalls wird durch die Gesamtdauer des Trainings bestimmt. Da jedes Trainingsprogramm aus 20 Intervallen besteht, entspricht die Dauer jedes Intervalls der gesamten Trainingsdauer dividiert durch 20.

1 - 9 Minuten: Eine Trainingsdauer unter 10 Minuten reicht nicht aus, um alle vier Phasen des HÜGEL-Programms zu durchlaufen. Ein Training mit dieser Zeiteinstellung wird deshalb an mehreren Stellen vom Programm komprimiert.

10 - 19 Minuten: Bei einem zehnminütigen Training beträgt die Intervalldauer jeweils 30 Sekunden. Mit jeder zusätzlichen Trainingsminute verlängert sich die Intervalldauer um drei Sekunden. Demnach besteht ein 15-minütiges Training aus 20 Intervallen zu je 45 Sekunden.

20 - 99 Minuten: Alle Intervalle dauern 60 Sekunden. Wenn der Benutzer die voreingestellte Dauer während des Trainings verlängert, werden vom Programm Intervalle höherer und geringerer Anstrengung angehängt, die dem Muster der ersten acht Intervalle der Intervalltrainingsphase folgen. Dieser Prozess wiederholt sich bis zum Ablauf der vorgewählten Trainingsdauer.

ZUFALL (NUR 91Ti)

Das Programm **ZUFALL** stellt ein immer wieder neues Gelände aus unterschiedlich intensiven Trainingsintervallen zusammen. Dadurch stehen über eine Million Kombinationen zur Verfügung.

FETTABBAU (NUR 91Ti)

Das Trainingsprogramm **FETTABBAU** ist so aufgebaut, dass es die Herzfrequenz eines Benutzers bei 65 % des theoretischen Maximums† aufrecht erhält, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen. Hierzu trägt der Benutzer einen telemetrischen Brustgurt oder umfasst die Lifepulse Handsensoren. Wenn der Benutzer keinen Brustgurt trägt oder die Handsensoren nicht umfasst, zeigt das PROGRAMMPROFILFENSTER ein Herz-Symbol und das TEXTFENSTER eine Aufforderung zum Umfassen der Sensoren an. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich von der Konsole überwacht und angezeigt, und die Schwierigkeitsstufe des Laufbandes wird angepasst, um die Zielherzfrequenz* zu erreichen und zu halten. Dieses System eliminiert Unter- und Überforderung und maximiert die kardiovaskuläre Ausdauer durch Heranziehung der Körperfettdepots zur Energiegewinnung.

CARDIO (NUR 91Ti)

Die Funktionsweise des Trainingsprogramms **CARDIO** entspricht dem **FETTABBAU**-Programm. Die Zielherzfrequenz im Cardio-Programm liegt jedoch bei 80 % des theoretischen Maximums. Die höhere Zielfrequenz fordert die Herzmuskulatur stärker, um den Schwerpunkt auf den kardiovaskulären Trainingseffekt zu legen.

HINWEIS: *Die Zielherzfrequenz für ein Trainingsprogramm* **FETTABBAU** *oder* **CARDIO** *kann jederzeit durch Drücken der AUSWAHL-Pfeiltasten geändert werden.*

† *Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription" als 220 minus Alter definiert.*

** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm FETTABBAU eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,65 = 117.*

5 MANAGER-KONFIGURATION

5.1 AUFRUFEN UND VERWENDUNG DES BENUTZERMENÜS

Modell 91Ti: Die PAUSE-Taste gedrückt halten und dabei die LÖSCHEN-Taste zweimal drücken. Die PAUSE-Taste gedrückt halten, bis SERVICE-MENÜ im TEXTFENSTER erscheint. Dann die PAUSE-Taste loslassen und die QUICK START-Taste drücken. Im TEXTFENSTER erscheint MANAGER-KONFIGURATION. Die EINGABETASTE drücken. Das TEXTFENSTER zeigt dann alle Konfigurationseinstellungen nacheinander an. Die ZEIT-Pfeiltasten verwenden, um die Liste der Einstellungen zu durchlaufen, oder die Optionen automatisch im TEXTFENSTER durchlaufen lassen. Zum Unterbrechen des automatischen Durchlaufs die PAUSE-Taste drücken. Zum Fortsetzen des automatischen Durchlaufs die PAUSE-Taste erneut drücken. Zum Auswählen einer angezeigten Option die EINGABETASTE drücken.

Die Einstellungen der Manager-Konfiguration sind auf der folgenden Seite in der Reihenfolge aufgelistet, in der sie im TEXTFENSTER erscheinen. Einstellungen mit den STEIGUNGS- oder GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten ändern. In den meisten Fällen wird eine Einstellung ein- oder ausgeschaltet. Die Tabelle auf der folgenden Seite enthält weitere Informationen.

Zur Rückkehr zum Trainingsprogramm-Programmierungsmodus die LÖSCHEN-Taste wiederholt drücken, bis das TEXTFENSTER die Aufforderung zum Programmieren eines Trainingsprogramms anzeigt.

Modell 90Ti: Die ZEIT ERHÖHEN-Pfeiltaste gedrückt halten und dabei die STOP-Taste zweimal drücken. In der DATENANZEIGE erscheint EINSTELLUNGEN. Die Liste angezeigter Einstellungen mit den ZEIT-Pfeiltasten durchlaufen. Die Einstellungen mit den GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten ändern. Die Tabelle auf der folgenden Seite enthält detaillierte Informationen über die Einstellungen. Zur Rückkehr zum Trainingsprogramm-Programmierungsmodus die STOP-Taste einmal drücken.

5.2 EINSTELLUNGEN

EINSTELLUNGEN AM MODELL 91Ti

EINSTELLUNG	WERKSEINSTELLUNG	BESCHREIBUNG
SPRACHE	ENGLISCH	Die Sprache für den Text im TEXTFENSTER. Auswahlmöglichkeiten umfassen Portugiesisch, Spanisch, Holländisch, Japanisch, Italienisch, Französisch und Deutsch.
US/METRISCHE EINHEITEN	US	Die Maßeinheit für Gewicht, Entfernung und Geschwindigkeit.
HÖCHSTGESCHWINDIGKEIT	10 MPH (16,1 KM/H)	Dies ist die höchste Geschwindigkeit, mit der das Laufband betrieben werden kann. Der Wert kann zwischen der Mindestgeschwindigkeit und 10 MPH (16 km/h) liegen.
MINDESTGESCHWINDIGKEIT	0.5 MPH (0,8 km/h)	Dies ist die niedrigste Geschwindigkeit, mit der das Laufband betrieben werden kann. Der Wert kann zwischen 0.5 MPH (0,8 km/h) und der Höchstgeschwindigkeit liegen.
MAXIMALE STEIGUNG	15,0	Diese Option ändert den Wert für die maximale Steigung auf unter 15 %.
MAXIMALE TRAININGSDAUER	60	Dies ist die längste Trainingsdauer, auf die ein Trainingsprogramm eingestellt werden kann. Dieser Wert kann zwischen 1 und 99 liegen.
BRUSTGURTEMPFÄNGER	EIN	Durch Einschalten der Telemetriefunktion kann der Polar-Brustgurt für die Überwachung der Herzfrequenz verwendet werden.
PAUSENDAUER	1 (Minute)	Dies ist die maximale Zeit, die ein Trainingsprogramm im Pausenmodus verbleiben kann.
WATT-ANZEIGE	AUS (International: EIN)	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die der Laufrate entsprechende Wattzahl an.
METS-ANZEIGE	AUS	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die der Laufrate entsprechende METS-Zahl an.
TEMPO-ANZEIGE	EIN	Diese Funktion zeigt das Tempo in Minuten pro Kilometer an.
KALORIEN PRO STUNDE-ANZEIGE	EIN (International: AUS)	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die Anzahl der Kalorien an, die während des Trainings pro Stunde verbraucht werden.
GESTIEGENE ENTFERNUNG-ANZEIGE	AUS	Die gesamte gestiegene Entfernung basierend auf Steigung und Geschwindigkeit des Laufbandes.
BESCHLEUNIGUNGSRATE	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert erhöht wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
VERLANGSAMUNGSRATE	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert gesenkt wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).

† *Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.*

** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm INTENSIVE HERZFREQUENZ™ eine ZHF von 153 empfohlen. Das Trainingsprogramm zielt standardmäßig auf 85 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: (220-40) * 0,85 = 153.*

EINSTELLUNGEN AM MODELL 90T

Die Einstellungen mit der ZEIT/GEWICHT ERHÖHEN-Pfeiltaste vorwärts durchlaufen. Die Einstellungen mit der ZEIT/GEWICHT VERRINGERN-Pfeiltaste rückwärts durchlaufen. Zum Ändern einer Einstellung die GESCHWINDIGKEITS-Pfeiltasten verwenden. Wenn der Anzeigemodus ausgeschaltet ist, wird jede Einstellung nur als Ziffernwert identifiziert.

WERKSEINSTELLUNG

	STANDARD	BESCHREIBUNG
ANZEIGEMODUS	„diSP ON“ (1)*	Diese Einstellung schaltet die Fähigkeit der Konsole zur Anzeige von Meldungen ein und aus, während der Einstellungsmodus aktiv ist.
US/METRISCHE EINHEITEN	„UnitS LbS“ (2)	Die Maßeinheit für Gewicht, Entfernung und Geschwindigkeit. „LbS“ repräsentiert das US-System, und „grS“ repräsentiert das metrische System.
MAXIMALE TRAININGSDAUER	„tinE 99“ (3)	Dies ist die maximal zulässige Dauer eines Trainingsprogramms. Dieser Wert kann zwischen 1 und 99 Minuten liegen.
HÖCHSTGESCHWINDIGKEIT	„SPd 10.0“ (4)	Dies ist die höchste Geschwindigkeit, mit der das Laufband betrieben werden kann. Der Bereich liegt zwischen 0,5 MPH und 10 MPH (0,8 km/h und 16 km/h).
MAXIMALE STEIGUNG	„15.0“ (5)	Dies ist der maximale Prozentwert, auf den die Steigung eingestellt werden kann. Dieser Wert kann zwischen 0,0 % und 15 % liegen.
LICHTPUNKTFOLGE EIN/AUS	„Fly ON“	(6) Lichtpunktfolgen sind animierte Kreise, die auf der DATENANZEIGE erscheinen, wenn das Laufband eingeschaltet wird.
POLAR EIN/AUS	„PoLAR ON“ (7)	Durch Einschalten dieser Funktion kann der Polar-Brustgurt verwendet werden.
BESCHLEUNIGUNGSRATE	„AccEL = 3“ (8)	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert erhöht wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
VERLANGSAMUNGSRATE	„dEcEL = 3“ (9)	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert gesenkt wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
WACHSVORRICHTUNG INSTALLIERT	„Lub SyS = no“ (10)	Diese Einstellung gibt an, ob eine Wachsvorrichtung am Laufband installiert ist. Die Einstellung wird geändert, wenn der Wachsbehälter bei Laufbändern mit werkseitig installierter Wachsvorrichtung ausgetauscht wird. Siehe „Aus- und Einbau des Wachsbehälters“ in Abschnitt 1.2 bzgl. weiterer Informationen.

**Wenn der Anzeigemodus ausgeschaltet ist, wird jede Einstellung nur als Ziffernwert identifiziert.*

6 Wartung und Service

6.1 Tipps zur Wartung und Pflege

Technologie, Elektronik und Mechanik des Life Fitness Laufbandes basieren auf dem großen fachlichen Know-how der Ingenieure von Life Fitness. Kommerzielle Laufbänder von Life Fitness rangieren an der Spitze der Beliebtheitsskala und halten – dementsprechend – in Fitnessstudios, Ausbildungseinrichtungen und Kasernen weltweit täglich extremsten Belastungen stand.

HINWEIS: *Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden. Besonders auf den Zustand von Verschleißteilen achten (siehe unten).*

Folgende Tipps zu Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit des Laufbandes sicher:

- Die Display-Konsole und alle Außenflächen regelmäßig mit Seifenwasser oder einem milden Haushaltsreiniger säubern. KEINE Papierhandtücher und KEINE scharfen Reinigungsmittel* verwenden.
- Die Funktion des Notstoppsystems einmal wöchentlich überprüfen.
- Die Funktion des STOP-Knopfes einmal wöchentlich überprüfen.
- Die Standfläche unter dem Laufband regelmäßig mit einem Staubsauger reinigen.
- Die Lauffläche ringsherum regelmäßig absaugen, um Schmutzablagerungen zu vermeiden.
- Alle Außenteile, insbesondere Lauffläche und -bett, regelmäßig auf Abnutzung untersuchen.
- Die korrekte Position (Zentrierung) der Lauffläche regelmäßig überprüfen.

Im Idealfall beträgt der Abstand zwischen der Lauffläche und den Rahmenseiten zwischen 1.5 in. und 2.0 in. (38 mm und 51 mm). Sollte die Lauffläche diese Mindestabstände nicht erfüllen, muss sie zentriert werden (siehe Abschnitt 6.6 *Justieren und Spannen der Lauffläche*). Bei Bedarf den Life Fitness-Kundendienst kontaktieren. Siehe Abschnitt 6.7 *Service und Reparatur* bzgl. Kundendienst-Kontaktinformationen.

***HINWEIS:** Beim Reinigen der Außenflächen keine Scheuermittel und nur ein weiches Baumwolltuch verwenden. Reinigungsmittel nicht direkt auf das Gerät auftragen. Ein mildes Reinigungsmittel zunächst auf ein weiches Tuch auftragen und die Außenflächen damit abwischen.*

6.2 WARTUNGS- UND INSPEKTIONSPLAN

Folgende Routinearbeiten in den angegebenen Zeitabständen durchführen:

TEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	ZWEIMAL JÄHRLICH	JÄHRLICH
Antistatik-Kabel		I	A	
Konsolen-Befestigungsschrauben		I		
Rahmen	R			I
Lauffläche (oben)	R		I	
Laufbett	R (absaugen)		I	
Netzkabel	I			
Display-Konsole	R	I		
Zubehörablage	R	I		
Handgriff	R		I	
Handlaufschrauben			I	
Handgriffschrauben			I	
Frontwalze			I	
Heckwalze			I	
STOP-Taste	I			
Heckwalzenabdeckung		R und I		
Antriebsmotorriemen			I	
Wachsbehälter		I		
Anschlüsse der Wachsvorrichtung		I		
Wachsbehälter auffüllen[1]	Nach Systembenachrichtigung			

LEGENDE: R = Reinigen; **I** = Inspizieren; **A** = Austauschen

6.3 Tipps zur Problemlösung – Lifepulse Handsensoren

Wie folgt vorgehen, wenn die Herzfrequenzanzeige fehlerhaft ist oder fehlt:

- Feuchte Hände abtrocknen, um Abrutschen zu verhindern.
- Alle vier Sensoren umfassen (zwei Sensoren pro Hand).
- Die Sensoren fest umfassen.
- Konstanten Druck auf die Sensoren ausüben.
- Die Sensoren mit einem feuchten Tuch abwischen.

6.4 Tipps zur Problemlösung – Telemetrisches Brustgurtsystem Polar

Herzfrequenzanzeige ist fehlerhaft oder nicht vorhanden

- Die Elektroden erneut befeuchten. Siehe Abschnitt 3.2 *Pulsmesssysteme*. Die Elektroden müssen feucht sein, um die elektrischen Impulse des Herzens korrekt empfangen und übertragen zu können.
- Überprüfen, ob die Elektroden flach auf der Haut aufliegen.
- Brustgurtsender regelmäßig mit milder Seifenlauge reinigen.
- Darauf achten, dass der Abstand zwischen Brustgurtsender und Herzfrequenzempfänger maximal 3 ft. (1 Meter) beträgt.
- Die Batterie des Brustgurtsenders hat eine begrenzte Lebensdauer. Sollte die Batterie leer sein, wenden Sie sich bitte an den Life Fitness Kundendienst telefon: **1-800-351-3737** bezüglich Anweisungen, zum Austausch des Brustgurts.

Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder äußerst hoch

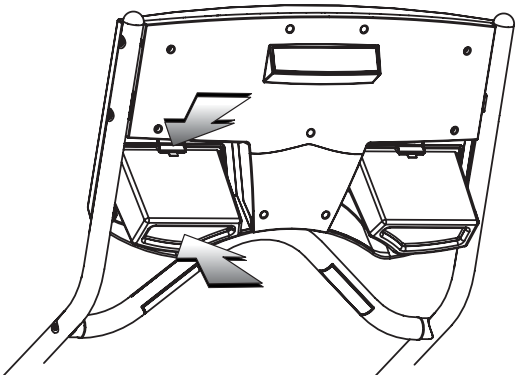
Bei Benutzung des telemetrischen Brustgurtsystems kann es vorkommen, dass der Benutzer in die Nähe elektromagnetischer Signale gerät, die stark genug sind, um abnormal hohe Herzfrequenzanzeigen hervorzurufen.

Mögliche Quellen solcher Signale sind:

- Fernsehgeräte und/oder Antennen, Mobiltelefone, Computer, Autos, Starkstromleitungen und motorbetriebene Trainingsgeräte.
- Auch ein anderer Herzfrequenzempfänger im Umkreis von weniger als 3 ft. (1 Meter) kann abnormale Herzfrequenzwerte verursachen.

6.5 Abnehmen der Zubehörablagen

Die Zubehörablagen müssen regelmäßig abgenommen und gesäubert werden. Siehe Abschnitt 6.2 *Wartungs- und Inspektionsplan*. Zum Ausbau einer Ablage den Clip an der Rückseite der Ablage nach innen drücken und die Ablage herausziehen. Zum Anbringen der Ablage die vordere Nute mit dem kleinen Schlitz ausrichten und die Oberkante einrasten lassen.



6.6 Justieren und Spannen der Lauffläche

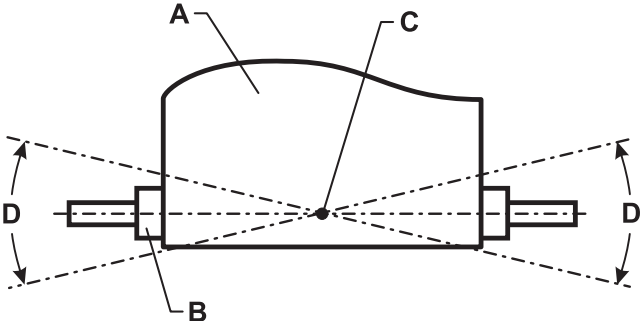
Vor Durchführung von Wartungs- oder Einstellarbeiten den Netzstecker des Life Fitness Laufbandes aus der Steckdose ziehen.

Lauffläche-Spannschrauben

Für dieses Verfahren ist ein 5/16-in.-Inbusschlüssel erforderlich. Die Endkappen des Life Fitness Laufbandes sind mit Löchern versehen, die Zugang zu den Lauffläche-Spannschrauben bieten. Diese Spannschrauben erlauben das Justieren und Spannen der Lauffläche (A) ohne Entfernen der Endkappen.

HINWEIS: *Es ist äußerst wichtig, dass das Laufband vor Durchführung der Zentrierungseinstellungen eben positioniert wurde. Ein wackeliger, unebener Stand kann zu Fehlausrichtungen der Lauffläche führen. Vor Einstellung der hinteren Walze den Abschnitt „Aufstellung und Stabilisierung des Life Fitness Laufbandes“ unter „1.2 Aufbau“ beachten.*

Vor jeglichen Einstellungen den mittleren Achsenpunkt (C) der HECKWALZE (B) vor Augen rufen. Für eine optimale Laufflächenspannung am Achsenpunkt sind alle Einstellungen an beiden Seiten der WALZE (D) durchzuführen.



JUSTIERUNG (ZENTRIERUNG) DER LAUFFLÄCHE

Für die Zentrierung der Lauffläche werden zwei Personen benötigt.

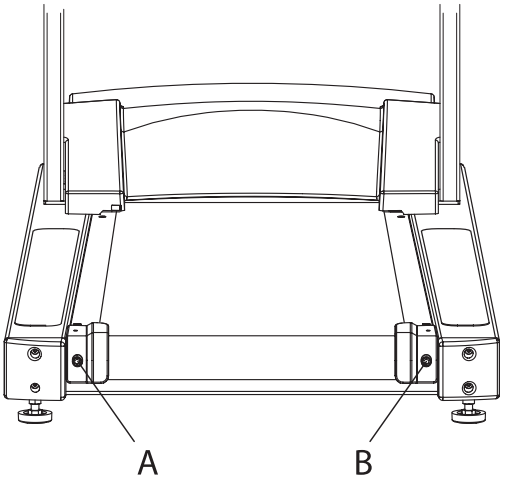
1 Die beiden Zugangslöcher der Laufflächen-Spannschrauben an den hinteren Endkappen lokalisieren.

2 Die Füße auf die rechten und linken Rahmenteile an den Seiten des Laufbandes stellen – nicht auf der Lauffläche stehen. Das **MANUELLE** Programm aufrufen und die Laufflächengeschwindigkeit auf 4.0 MPH (6,4 km/h) programmieren.

3 Wenn die Lauffläche nach rechts verschoben wurde, die rechte Spannschraube (B) eine Viertelumdrehung mit dem 1/4-in.-Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn und dann die linke Spannschraube (A) eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen, um den Zentriervorgang zu beginnen.

Wenn die Lauffläche nach links verschoben wurde, die linke Spannschraube eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn und dann die rechte Spannschraube eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen, um den Zentriervorgang zu beginnen. Die Einstellungen wiederholen, bis die Lauffläche zentriert erscheint. Das Laufband einige Minuten weiterlaufen lassen, um die stabile Zentrierung sicherzustellen.

HINWEIS: *Die Laufflächen-Spannschrauben maximal eine volle Umdrehung im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Reicht dies zum Zentrieren der Lauffläche nicht aus, mit dem Life Fitness-Kundendienst in Verbindung setzen. Die Telefonnummern sind unter „Service und Reparatur“ aufgelistet.*



SPANNEN EINER ALTEN LAUFFLÄCHE

1 Das MANUELL-Programm aufrufen und das Laufband fünf Minuten lang bei 5,0 MPH (8,0 km/h) laufen lassen.

HINWEIS: *NICHT AUF DEM LAUFBAND LAUFEN.*

2 Die Laufflächengeschwindigkeit auf 2.0 MPH (3,2 km/h) verringern. Auf dem Laufband laufen. Die Handläufe fest umfassen und versuchen, die Lauffläche zum Stillstand zu bringen. Nur bei Durchrutschen der Lauffläche mit Schritt 3 fortfahren.

3 Die STOP-Taste drücken, um das Laufband anzuhalten. Die Laufflächen-Spannschrauben auf jeder Seite eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn drehen. Eine volle Umdrehung (vier Viertelumdrehungen pro Seite) nicht überschreiten.

4 Das **MANUELLE** Programm aufrufen und bei 2.0 MPH (3,2 km/h) auf dem Laufband laufen, um die korrekte Zentrierung zu überprüfen. Falls die Lauffläche nach rechts oder links zieht, siehe *Justierung (Zentrierung) der Lauffläche* auf der vorherigen Seite.

Die Spannschrauben beim Vornehmen der Laufflächeneinstellungen nicht zu fest anziehen. Dadurch können Lauffläche oder Rollenlager zu stark gespannt bzw. beschädigt werden. Spannschrauben nicht mehr als eine volle Umdrehung pro Seite drehen.

6.7 Service und Reparatur

1. Das Störungssymptom verifizieren und relevante Stellen im Benutzerhandbuch nachlesen. Häufig sind Probleme auf mangelnde Vertrautheit mit den Programmen und der Bedienung des Geräts zurückzuführen.
2. Die Seriennummer des Geräts aufschreiben; die Nummer ist auf einem Schild neben dem Netzschalter aufgeprägt.
3. Wenden Sie sich an den Life Fitness-Kundendienst im Internet unter www.lifefitness.com oder an Ihren Life Fitness-Kundendienstvertreter:

Kundendienst in den
USA und Kanada:

Telefon: (+1) 847.451.0036
FAX: (+1) 847.288.3702
Gebührenfreie Rufnummer: 800.351.3737

International:

Life Fitness Atlantic BV
Life Fitness Benelux
Bijdorpplein 25-31
NL-2992 LB Barendrecht
Niederlande

Life Fitness Germany & Austria
Life Fitness Europe GmbH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
Deutschland

Life Fitness UKLTD
Queen Adelaide
Ely
Cambridgeshire
CB7 4UB

For Life Fitness Iberia (Spanien)
C/Frederic Mompou 5
Edificio Euro 3
08960 Sant Just Desvern
(Barcelona) Spanien

Life Fitness Italy
Centro Assistenza Tecnica ABS
Viale Kennedy 15/A
24066 Pedrengo
Brescia - Italien

7 TECHNISCHE DATEN

7.1 LIFE FITNESS 91TI LAUFBAND

Zweckbestimmung:	Standardeinsatz
Maximales Benutzergewicht:	350 lbs. / 159 kg
Geschwindigkeitsbereich:	0.5 bis 10.0 MPH (0,8 bis 16,1 km/h) in Schritten von 0,1
Steigungsbereich:	0 bis 15 % (in Schritten von 0,5 %)
Motortyp:	Gleichstrom
Motorleistung:	3,0 PS Dauerbetrieb
Elektrikanforderungen:	120 Volt, 20 A Einzelstromkreis. Siehe Elektrikanforderungen bzgl. Einzelheiten.
Walzen:	2.75 in. (7 cm) Durchmesser, präzisionsballig gedrehter Stahl, vorn und hinten
Lauffläche:	60 in. Länge x 20 in. Breite (152 cm x 51 cm), mehrlagig
Wachsvorrichtung:	Patentierte automatische Wachsvorrichtung mit selbstreinigendem Everwax™ Düsensystem, wachsbeschichtetes Laufbett
Dämpfsystem:	Patentiertes FlexDeck® Dämpfsystem
Laufbett:	3/4 in. (19 mm) Glasfaserplatte mittlerer Dichte, beidseitig beschichtet
Vordere Handläufe:	Ergo-Querstange mit Formgussmantel und Lifepulse Handsensoren; 1.625 in. (4,1 cm) Durchmesser
Seitliche Haltegriffe:	22 in. (56 cm) lang, abgeschrägt
Notstoppsysteme:	Rote STOP-Taste und magnetisches Notstoppsystem mit Reißleine
Trainingsprogramme:	Manuell, Hügel, Zufall, Fettabbau, Cardio
Schwierigkeitsstufen:	20 (Hügel- und Zufall-Trainingsprogramm)
Herzfrequenzüberwachung:	Digitale Lifepulse Handsensoren und telemetrischer Polar-Brustgurt
Zubehörablage:	Zwei standardmäßig, abnehmbar
Leseständer:	Standard, in Konsole integriert
Trainings-Feedback:	Zeit, Entfernung, Gesamtkalorienverbrauch, Kalorienverbrauch pro Stunde, Geschwindigkeit, Steigung, Herzfrequenz, Tempo, Watt, METs, gestiegene Entfernung
Kommunikationsanschluss:	1 des Typs RJ45, C-Safe-kompatibel; Fitness-Netzwerk-Anschluss und Fitness-Entertainmentsystem (Stromversorgung)

GERÄTEABMESSUNGEN UND -GEWICHT

Länge:	81 in. / 205,7 cm
Breite:	32 in. / 81,3 cm
Höhe:	57.7 in. / 146,6 cm
Gewicht:	330 lbs. / 149,7 kg

VERSANDABMESSUNGEN UND -GEWICHT

Länge:	85 in. / 216 cm
Breite:	39 in. / 99 cm
Höhe:	19.5 in. / 49,5 cm
Gewicht:	372 lbs. / 168,7 kg

7.2 LIFE FITNESS LAUFBAND 90T

Zweckbestimmung:	Standardeinsatz
Maximales Benutzergewicht:	350 lbs. / 159 kg
Geschwindigkeitsbereich:	0.5 bis 10.0 MPH (0,8 bis 16,1 km/h) in Schritten von 0,1
Steigungsbereich:	0 - 15 % (in Schritten von 0,5 %) Standard
Motortyp:	Gleichstrom
Motorleistung:	3,0 PS Dauerbetrieb
Elektrikanforderungen:	120 Volt, 20 A Einzelstromkreis. Siehe Elektrikanforderungen bzgl. Einzelheiten.
Walzen:	2.75 in. (7 cm) Durchmesser, präzisionsballig gedrehter Stahl, vorn und hinten
Lauffläche:	60 in. Länge x 20 in. Breite (152 cm x 51 cm), mehrlagig
Wachsvorrichtung:	**USA:** Vorgeschmierte Lauffläche und wachsbeschichtetes Laufbett; wie Modell 90Ti
	International: Patentierte automatische Wachsvorrichtung mit selbstreinigendem Everwax™ Düsensystem, wachsbeschichtetes Laufbett
Dämpfsystem:	Patentiertes FlexDeck® Dämpfsystem
Laufbett:	3/4 in. (19 mm) Glasfaserplatte mittlerer Dichte, beidseitig beschichtet
Vordere Handläufe:	Ergo-Stahlstange; 1.5 in. (3,8 cm) Durchmesser
Seitliche Haltegriffe:	22 in. (56 cm) lang, abgeschrägt
Notstoppsysteme:	Rote STOP-Taste und magnetisches Notstoppsystem mit Reißleine
Trainingsprogramme:	Quick Start/Manuell
Herzfrequenzüberwachung:	Digitale Lifepulse Handsensoren und telemetrischer Polar-Brustgurt
Zubehörablage:	Zwei standardmäßig, abnehmbar
Lesepult:	Standard, in Konsole integriert
Trainings-Feedback:	Zeit, Entfernung, Kalorien, Steigung, Geschwindigkeit, Herzfrequenz

GERÄTEABMESSUNGEN UND -GEWICHT

Länge:	81 in. / 205,7 cm
Breite:	32 in. / 81,3 cm
Höhe:	57.7 in. / 146,6 cm
Gewicht:	330 lbs. / 149,7 kg

VERSANDABMESSUNGEN UND -GEWICHT

Länge:	85 in. / 216 cm
Breite:	39 in. / 99 cm
Höhe:	19.5 in. / 49,5 cm
Gewicht:	372 lbs. / 168,7 kg

Loopbanden 91Ti, 90T

GEBRUIKERSHANDLEIDING

LifeFitness

HOOFDKANTOOR

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • VS
847.288.3300 • FAX: 847.288.3702
800.735.3867 (gratis nummer in de VS en Canada)

KANTOREN IN HET BUITENLAND

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD
Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Tel.: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV
LIFE FITNESS BENELUX
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
Tel.: (+31) 180.646.666
Fax: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV
Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIË
Telefoon: (+32) 87.300.942
Fax: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL
Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRAZILIË
Tel.: (+55) 11.4193.8282
Fax: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA
Vertriebs GmbH
Hintschiggasse 1
1100 Vienna
OOSTENRIJK
Telefoon: (+43) 1.61 57 198
Fax: (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBERIA
Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
SPANJE
Telefoon: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
DUITSLAND
Tel.: (+49) 89.31 77 51.0
Fax: (+49) 89.31 77 51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.
Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIË
Telefoon: (+39) 045.7238204
Fax: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN
5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
V.S.
Telefoon: (+1) 847.288.3300
FAX: (+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD
Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
VERENIGD KONINKRIJK
Tel.: (+44) 1.353.666 017
Fax: (+44) 1.353.666 018

LIFE FITNESS JAPAN
Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-ku, Tokio
JAPAN 151-0051
Telefoon: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307

M051-00K60-A081
08/06

Alvorens dit product in gebruik te nemen, is het van essentieel belang dat u deze gebruikershandleiding in zijn GEHEEL doorneemt, evenals ALLE installatie-instructies.

De handleiding beschrijft de installatie van het apparaat en geeft aanwijzingen over het juiste en veilige gebruik.

FCC-waarschuwing - het apparaat kan storing geven op radio en tv

OPMERKING: *Deze apparatuur is getest en goed bevonden als digitale apparatuur van Klasse A volgens de voorschriften van deel 15 van het FCC-reglement. Deze voorschriften dienen om redelijke bescherming te bieden tegen hinderlijke storing bij gebruik in een commerciële omgeving enigszins aan banden te leggen. Deze apparatuur genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Wanneer de apparatuur niet volgens de instructiehandleiding geïnstalleerd en gebruikt wordt, kan de radiocommunicatie verstoord worden. Het gebruik van deze apparatuur in woonwijken zal waarschijnlijk hinderlijke storing veroorzaken; in dit geval zal de gebruiker op eigen kosten de storing moeten verhelpen.*

Klasse SB (Studio): professioneel en/of commercieel gebruik.

LET OP: Aanpassingen of veranderingen aan dit toestel kunnen de product-garantie ongeldig maken.

Elke servicebeurt, behalve schoonmaken of onderhoud door de gebruiker, moet door een bevoegd vertegenwoordiger verricht worden. De gebruiker kan geen onderhoud aan onderdelen uitvoeren.

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk Beschrijving
Bladzijde

1. Om te beginnen 5
1.1 Belangrijke veiligheidsinstructies 5
1.2 Installeren 7
Elektrische vereisten // Aardingsinstructies // Het wasreservoir verwijderen en vervangen // De Life Fitness® loopband stabiel plaatsen // Aan/uit-schakelaar // De loopband stilzetten // Fitnessnetwerk en entertainment // Netsnoertraject
2. Het bedieningspaneel 13
2.1 Bedieningspaneel - Overzicht 13
2.2 Bedieningspaneel - Beschrijving 14
2.3 Noodstopsysteem 16
2.4 Leesrek 16
2.5 Accessoirehouders 16
3. Hartslagzonetraining 17
3.1 Waarom hartslagzonetraining? 17
3.2 Hartslagmeting 18
Het Lifepulse™ digitale hartslagmeetsysteem // De Polar® telemetrie - hartslagborstbang
4. De trainingen 20
4.1 Trainingen - Duerzicht 20
4.2 Gebruik van de trainingen 20
Op het netwerk inloggen // Trainingen instellen zonder geactiveerd netwerk // Een training instellen // Snelstart gebruiken // Het niveau selecteren // Een ander soort doel kiezen // Afkoeling
4.3 Trainingen - Aanwijzingen 23
Handmatig // Heuvel // Verrassing // VetVerbranding // Cardio
5. De managersconfiguratie 26
5.1 Het gebruikersmenu invoeren en gebruiken 26
5.2 Configuratie-instellingen 27
Instellingen voor 91Ti // Instellingen voor 90T
6. Onderhoud en technische gegevens 29
6.1 Tips voor preventief onderhoud 29
6.2 Schema voor preventief onderhoud 30
6.3 Problemen met de Lifepulse-sensors 31
6.4 Probleemoplossing voor de Polar hartslagborstband. 31
De hartslagmeting is onregelmatig of geheel afwezig // De hartslagmeting is onregelmatig of uiterst hoog // Mogelijke bronnen van dergelijke signalen zijn
6.5 De accessoirehouders verwijderen 32
6.6 De loopband bijstellen en spannen 32
De spanbouten van de band // De loopband uitlijnen (centreren) // Een bestaande loopband spannen
6.7 Productservice 35
7. Specificaties 36
7.1 Specificaties van de Life Fitness 91Ti loopband 36
7.2 Specificaties van de Life Fitness 90T loopband 37

© 2006 Life Fitness, een afdeling van Brunswick Corporation. Alle rechten voorbehouden. Life Fitness, Lifecycle, FlexDeck en Heart Rate Zone Training zijn gedeponeerde handelsmerken, en Sport Training, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, Zone Training+, InstaPace, ZerOut, MaxTime, Lifepulse, Intelli, Ergo, Your Zone, Power Factor Plus, Lifespring, Everwax en Custom Plus zijn handelsmerken van Brunswick Corporation. Polar is een gedeponeerd handelsmerk van Polar Electro, Inc. Cardio Theater is een gedeponeerd handelsmerk van Cardio Theater Holdings en een 100% dochteronderneming van de ClubCom corporation. Broadcast Vision is een handelsmerk van Broadcast Vision, Inc. FitLinxx is een handelsmerk van Integrated Fitness Corp. Gebruik van deze handelsmerken zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Life Fitness of de betreffende bedrijven is verboden.

Deze gebruikershandleiding behandelt de werking van de onderstaande producten:

Life Fitness loopbanden:

91Ti, 90T

Zie “Specificaties” in deze handleiding voor productgebonden kenmerken.

Doel: De loopband is een trainingstoestel waarop de gebruiker op een bewegende ondergrond op de plaats kan wandelen of hardlopen.

Onjuist of overmatig gebruik van trainingsapparatuur kan lichamelijk letsel veroorzaken. Life Fitness acht het ZEER raadzaam dat u, voordat u aan een trainingsprogramma begint, eerst naar de dokter gaat voor een volledig onderzoek, in het bijzonder als er in uw familie personen met een hartkwaal of hoge bloeddruk voorkomen, of als u ouder dan 45 bent, rookt, een hoog cholesterolgehalte hebt, zwaarlijvig bent of indien u het afgelopen jaar niet regelmatig hebt getraind. Life adviseert beveelt raadpleging van een fitness-specialist voor het juiste gebruik van dit product.

Als u tijdens de training het gevoel hebt het dat u gaat flauwvallen, duizelig of kortademig wordt of pijn hebt, stop de training dan onmiddellijk.

1 OM TE BEGINNEN

1.1 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Lees alle instructies voordat u de loopband gaat gebruiken.

- **GEVAAR:** Trek altijd de stekker van het Life Fitness toestel uit het stopcontact voordat u aan een schoonmaak- of onderhoudsbeurt begint, om de kans op elektrische schokken te beperken.
- **WAARSCHUWING:** Om het risico van brandwonden, brand, elektrische schokken of letsel te verkleinen is het van groot belang dat elk toestel op een goed geaard stopcontact wordt aangesloten.
- Gebruik nooit een Life Fitness toestel als het netsnoer of de stekker beschadigd is, of als het toestel gevallen of beschadigd is of (gedeeltelijk) in het water heeft gelegen. Neem in dat geval contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Plaats het toestel zodanig dat de gebruiker bij de stekker kan.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken. Trek het toestel niet aan het netsnoer en gebruik het snoer niet als handgreep. Leg het netsnoer niet onder of langs de loopband.
- Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant, een bevoegd onderhoudsmonteur of iemand met dezelfde capaciteiten om ongelukken te voorkomen.
- Gebruik dit toestel niet op plaatsen waar spuitbussen worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend. Deze stoffen verhogen de kans op brand en explosie.
- Volg altijd de instructies die op het bedieningspaneel worden aangegeven.
- Aandachtig toezicht is geboden als het toestel in de nabijheid van kinderen of gehandicapten wordt gebruikt.
- Gebruik dit toestel niet buiten, naast een zwembad of in een vochtige ruimte.
- Gebruik het Life Fitness toestel nooit als de luchtgaten geblokkeerd zijn. Zorg dat de luchtgaten vrij zijn van pluizen, haar of ander verstoppend materiaal.
- Steek niets in de openingen van dit toestel. Als iets in het toestel valt, zet de stroom dan uit, trek de stekker uit het stopcontact en haal het voorwerp er voorzichtig uit. Als u het voorwerp niet kunt bereiken, neem dan contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Plaats nooit bekers met vloeistof rechtstreeks op het toestel; gebruik hiervoor een accessoirehouder. Gebruik van bekers met een deksel verdient aanbeveling.
- Draag schoenen met rubberen of antislipzolen. Schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes zijn niet geschikt. Controleer of er geen steentjes in de zolen vastzitten.
- Houd losse kleding, veters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Gebruik dit toestel niet op uw blote voeten.

- Reik niet in of onder het toestel en kantel het niet terwijl het werkt.
- Zorg dat een ruimte van 6 bij 3 ft (2 bij 1 m) achter de loopband vrij van obstakels is, met inbegrip van muren, meubilair en andere apparatuur.
- De leuningen kunnen zo nodig gebruikt worden voor meer stabiliteit, maar ze zijn niet voor continu gebruik.
- Stap de loopband nooit op of af terwijl hij in beweging is. Maak gebruik van de leuningen voor extra houvast. In geval van nood, als u bijvoorbeeld struikelt, moet u de leuningen vastpakken en uw voeten op de zijplatforms zetten.
- Loop of jog nooit achteruit op de loopband.
- Een stilgezette loopband kan niet gebruikt worden. De hoofdmotor, de helling en het wasreservoir zijn uitgeschakeld. Om de 91Ti loopband stil te zetten, zet u het scherm op “KIES TRAINING”. Druk tweemaal op STOP om dit te doen als dit bericht niet op het BERICHTENCENTRUM verschijnt. Houd vervolgens de toets SNELHEID OMLAAG ingedrukt en druk op STOP. Op het bedieningspaneel van de stilgezette loopband staat “STILGEZET” op het BERICHTENCENTRUM. Houd nogmaals de toets SNELHEID OMLAAG ingedrukt en druk op STOP om de loopband weer in werking te stellen. Houd de toets DUUR OMLAAG ingedrukt en druk op STOP om de model 90T loopband stil te zetten. Op het bedieningspaneel van de stilgezette loopband staan drie horizontale strepen in elk van de gegevensvensters. Houd nogmaals de toets DUUR OMLAAG ingedrukt en druk op STOP om de loopband weer in werking te stellen.
- Gebruik dit apparaat alleen voor het in deze handleiding beschreven doel. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Draag altijd de noodstopclip wanneer u de loopband gebruikt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES VOOR GEBRUIK IN DE TOEKOMST.

1.2 INSTALLEREN

Lees de handleiding voordat u de Life Fitness loopband installeert. Plaats de loopband op de plaats van gebruik voordat u met de installatie begint.

ELEKTRISCHE VEREISTEN

De Life Fitness loopband is geschikt voor gebruik op een normaal elektrisch circuit van 120 volt in de Verenigde Staten en Canada. In de onderstaande tabel vindt u de nominale stroomsterkte voor dit apparaat gebaseerd op de netspanning. Controleer of deze loopband geschikt is voor de netspanning op de plaats van installatie voordat u de stekker in het stopcontact steekt.

Netspanning *(VAC)*	**Frequentie *(Hz)***	**Nominale stroom *(A)***
100	50 / 60	12
120	50 / 60	12
200	50 / 60	6
220	50 / 60	6
230	50 / 60	6
240+	50 / 60	6

AARDINGSINSTRUCTIES

Dit Life Fitness apparaat moet goed geaard worden. Mocht het toestel haperen of kapot gaan, dan verschaft een goede aarding de laagste weerstand voor de stroom en vermindert zo de kans dat iemand die het apparaat aanraakt of gebruikt, een schok krijgt. Elk toestel is voorzien van een elektrisch snoer dat een aardegeleider en een geaarde stekker bevat. De stekker moet in een daarvoor geschikt stopcontact gestoken worden, dat aangebracht en geaard is volgens de geldende regels en voorschriften.

Gebruik **GEEN** voorlopige adapter om deze stekker in NoordAmerika in een tweepolig stopcontact te steken. Indien er geen goed geaard 20 A stopcontact beschikbaar is, moet er een door een gediplomeerd elektricien geïnstalleerd worden. Modellen voor 16 A of meer moeten aangesloten worden op een specifiek net.

GEVAAR: U loopt gevaar een schok te krijgen als het aardingselement niet goed bevestigd is. Roep de hulp in van een gediplomeerd elektricien als u niet precies weet hoe het apparaat geaard moet worden. Verander NIETS aan de bijgeleverde stekker. Als de stekker niet in het stopcontact past, laat dan een gediplomeerd elektricien een geschikt stopcontact installeren.

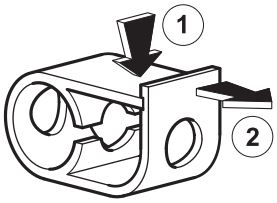
HET WASRESERVOIR VERWIJDEREN EN VERVANGEN

Het wassmeersysteem is een standaardvoorziening op model 91Ti en internationaal model 90T. Loopbanden met wasreservoirs zijn uitgerust om het wasniveau automatisch te controleren. Als het wasreservoir op de 91Ti zes procent vol is, staat op het bedieningspaneel “WAARSCHUW ONDERHOUD – WASRESERVOIR MOET GEVULD WORDEN”. Wanneer het reservoir leeg is, wordt de loopband uitgeschakeld en staat op het bedieningspaneel “WAARSCHUW ONDERHOUD – WASRESERVOIR LEEG”. Als het reservoir van een met een wasreservoir uitgerust model 90T zes procent vol is, staat op de GEGEVENSDISPLAY “Err9”. Wanneer het reservoir leeg is, wordt de loopband uitgeschakeld en staat op de GEGEVENSDISPLAY “Err10”.

Het wasreservoir bevindt zich onder de motorbak van de loopband. Het reservoir is het gemakkelijkst te vervangen als u de loopband met de pijltoets NIVEAU OMHOOG tot een helling van 15 procent omhoog brengt.

Zet de AAN/UIT-schakelaar op Uit (“I”) en trek de stekker uit het stopcontact voordat u met de procedure begint.

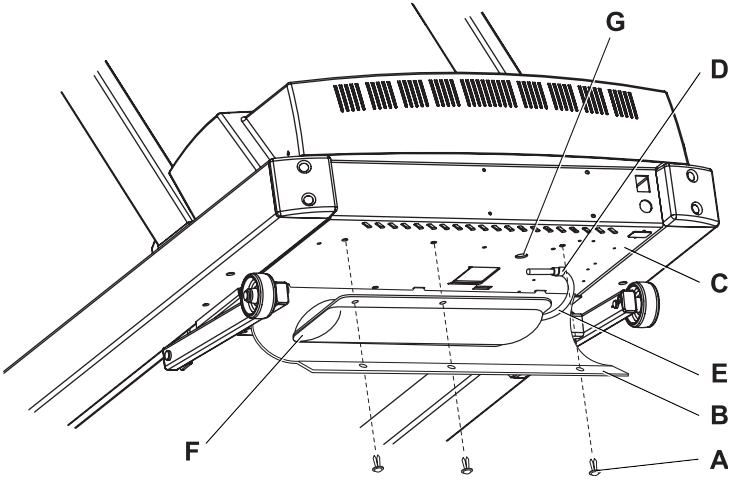
Open de reservoirhouder: Trek de drie drukpennen (A) los waarmee de voorrand van de reservoirhouder (B) aan de onderkant van de motorbak (C) bevestigd is. Wrik de pennen zo nodig los met een platte schroevendraaier. De pennen kunnen opnieuw gebruikt worden. Zet de voorrand van de reservoirhouder neer met het wasreservoir erop.



Opmerking: *De achterrand van de reservoirhouder is in de fabriek op de motorbak gemonteerd.*

Haal het oude wasreservoir los: Verwijder de motordekplaat. Sluit (1) slangklem (D) van het wasreservoir om te voorkomen dat er wasresidu uit het reservoir lekt. Maak de slang van het wasreservoir vervolgens voorzichtig los van het geribde mondstuk van de inlaatslang van de waspomp die zich in de motorruimte bevindt. Open (2) de slangklem en schuif hem eraf. Gooi het oude wasreservoir weg.

Bevestig de slangklem aan het nieuwe wasreservoir: Schuif de slangklem (D) over het uiteinde van de uitlaatslang (E) van het nieuwe wasreservoir. Plaats de klem op ongeveer 3” (8 cm) van het uiteinde van de slang en klem hem vast (1) aan de slang van het wasreservoir om lekken te voorkomen.



Plaats het wasreservoir onder het frame: Plaats het wasreservoir (F) boven op de reservoirhouder, zodat het wasreservoir precies onder de motorbak (C) van de loopband zit; de flens van het wasreservoir naar de voorkant van de loopband gericht is en de slang van het wasreservoir bij het gat (G) aan de onderkant van de motorbak zit waardoor de slang in de volgende stap geleid wordt.

Sluit de slang van de waszak aan op de inlaatslang van de pomp: Snijd 0.5” (13 mm) van het uiteinde van de slang (E) van het wasreservoir af. Leid de slang door het gat (G) aan de onderkant van de motorbak en schuif hem op het geribde mondstuk van de inlaatslang van de waspomp die zich in de motorruimte bevindt. Zorg dat u de slang van het wasreservoir helemaal op de inlaatslang schuift. Maak de slangklem (D) los (2).

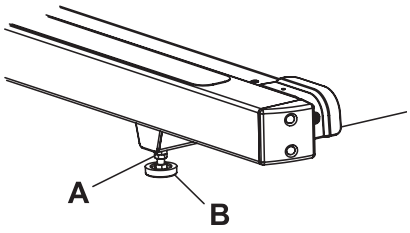
LET OP: Als de slangklem niet wordt losgemaakt, zal dit de levensduur van de band aanzienlijk verkorten.

Sluit de reservoirhouder: Zet de reservoirhouder in lijn: Plaats twee gaten in de flens van het wasreservoir tegenover de twee gaten langs de voorrand van de reservoirhouder (B) en de twee gaten aan de onderkant van de motorbak (C) van de loopband. Bevestig de reservoirhouder en het wasreservoir (F) aan de motorbak met twee van de drukpennen (A) door de pennen gewoon omhoog te drukken door de twee groepen uitgelijnde gaten. Wanneer een pen zo ver mogelijk door de gaten is gedrukt, opent de voorste punt zich zodat de reservoirhouder en het wasreservoir aan de motorbak bevestigd blijven. Druk een derde drukpen door de overige uitgelijnde gaten in de reservoirhouder en de onderkant van de motorbak van de loopband.

Laat het systeem weten dat er een nieuw wasreservoir geïnstalleerd is: Ga naar de managersconfiguratie. Zie hoofdstuk 5.1, *Het gebruikersmenu* voor details. Bij model 91Ti bladert u naar de configuratie-instelling Wasreservoir bijvullen. Druk op ENTER. Het BERICHTENCENTRUM toont “REPARATIE GEBOEKT”. Druk driemaal op WISSEN om de managersconfiguratie af te sluiten. Bij model 90T kiest u de configuratie-instelling Wasreservoir geïnstalleerd. Verander de instelling in “nee” door eenmaal op de pijltoets SNELHEID OMLAAG te drukken. Verander de instelling dan in “ja” door eenmaal op de pijltoets SNELHEID OMHOOG te drukken. Druk eenmaal op STOP om de managersconfiguratie af te sluiten.

De Life Fitness® loopband stabiel plaatsen

Volg alle veiligheidsinstructies van hoofdstuk 1.1 op en breng de loopband naar de plaats waar hij gebruikt gaat worden. Zie hoofdstuk 7, *Specificaties* voor de afmetingen van het vloeroppervlak. Laat 8” (21 cm) ruimte tussen de loopband en andere toestellen aan weerskanten. Laat 6 ft (2 m) ruimte tussen de achterkant van de loopband en ieder ander voorwerp of oppervlak.



Controleer de stabiliteit van het toestel wanneer het op de bestemde plaats staat. Als het toestel ook maar enigszins wiebelt, of als het niet stabiel staat, moet u bepalen welke poot de vloer niet raakt. Om het toestel bij te stellen draait u CONTRAMOER (A) los en draait u de POOT (B) totdat het toestel niet meer wiebelt en beide poten stevig op de vloer staan. Draai de CONTRAMOER weer vast.

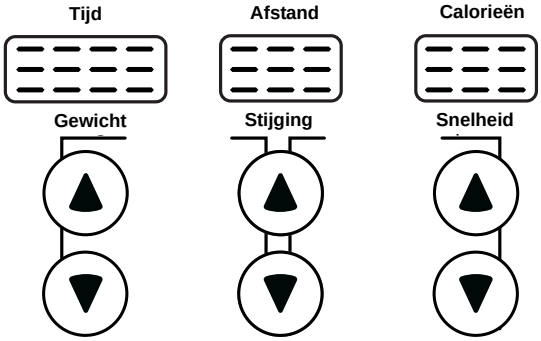
OPMERKING:*Voor een goede werking van het toestel is het zeer belangrijk dat de poot op de juiste hoogte wordt ingesteld. Een onstabiel toestel kan scheeflopen van de loopband veroorzaken.*

AAN/UIT-SCHAKELAAR

De AAN/UIT-schakelaar bevindt zich op het voorpaneel onderaan op de loopband. Hij heeft twee standen: “1” (één) voor AAN en “0” (nul) voor UIT.

DE LOOPBAND STILZETTEN

Een stilgezette loopband kan niet gebruikt worden. De hoofdmotor, de helling en het wasreservoir zijn uitgeschakeld. Om loopband 91Ti stil te zetten, zet u het scherm op “KIES TRAINING”. Druk tweemaal op STOP om dit te doen als dit bericht niet op het BERICHTENCENTRUM verschijnt. Houd vervolgens de toets SNELHEID OMLAAG ingedrukt en druk op STOP. Op het bedieningspaneel van de stilgezette loopband staat “STILGEZET” op het BERICHTENCENTRUM. Houd nogmaals de toets SNELHEID OMLAAG ingedrukt en druk op STOP om de loopband weer in werking te stellen. Houd de toets DUUR OMLAAG ingedrukt en druk op STOP om de model 90T loopband stil te zetten. Op het bedieningspaneel van de stilgezette loopband staan drie horizontale strepen in elk van de gegevensvensters. Houd nogmaals de toets DUUR OMLAAG ingedrukt en druk op STOP om de loopband weer in werking te stellen.



GEGEVENSDISPLAY VAN LOOPBAND MODEL 90T

Wanneer de loopband geïnstalleerd is en horizontaal staat, moet u controleren of de band goed spoort. Steek eerst de stekker in een geschikt stopcontact. Zie Elektrische vereisten aan het begin van dit hoofdstuk voor details. Zet de loopband vervolgens AAN (“I”).

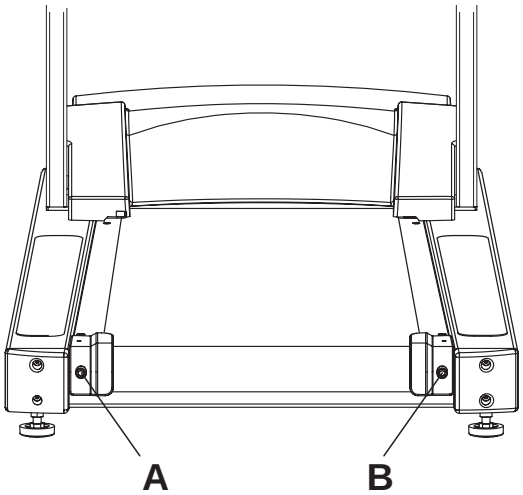
Ga op de zijkanten van de loopband staan, schrijlings over de band. Druk op de pijltoets SNELHEID OMHOOG en voer de snelheid op tot 4.0 mph (6,4 km/u).

Als de band naar rechts afwijkt terwijl hij loopt, laat u iemand anders de rechter spanbout een kwartslag naar rechts draaien en vervolgens de linker spanbout (A) een kwartslag naar links.

Zie de onderstaande illustratie. Nu loopt de band weer over het midden van de rol. Als de band naar links afwijkt, draait u de linker spanbout een kwartslag naar rechts en vervolgens de rechter spanbout een kwartslag naar links zodat de band weer over het midden van de rol loopt.

Herhaal deze bijstellingen tot de loopband over het midden loopt. Laat de band enkele minuten lang draaien om er zeker van te zijn dat hij goed blijft lopen.

OPMERKING: *Draai de stelschroeven niet meer dan een volledige slag in elke richting. Neem contact op met de klantendienst als de band na een volledige slag nog niet goed spoort. De telefoonnummers staan in 6.7, Productservice.*



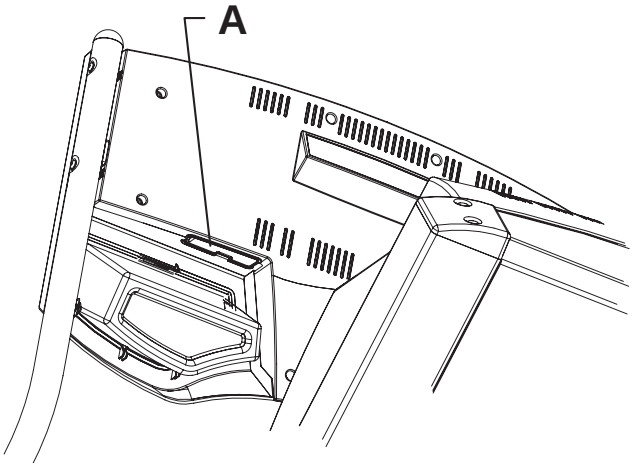
FITNESSNETWERK EN ENTERTAINMENT

Met een netwerkpoort op het bedieningspaneel kan de Life Fitness loopband worden aangesloten op een fitness-entertainmentsysteem en/of een netwerk zoals het FitLinxx™ interactieve fitnessnetwerk.

Fitnessnetwerk: Met de netwerkaansluiting kunt u via het bedieningspaneel trainingsstatistieken van de gebruiker naar de database van een fitnessnetwerk uploaden en extern opgeslagen informatie, zoals een vooraf ingesteld trainingsprogramma, downloaden. Zie 4.2, Gebruik van de trainingen, voor informatie over het inloggen op een netwerk.

Entertainment: Via de netwerkaansluiting kan een externe ontvanger op het bedieningspaneel worden aangesloten voor gebruik met een dienst zoals het Cardio Theater® of BroadcastVision™ entertainmentsysteem.

Deze poort bevindt zich binnen het bedieningspaneel. Verwijder de linker accessoirehouder om erbij te kunnen. Zie 6.5 voor bijzonderheden. Verwijder vervolgens het bedieningspaneeldeurtje. Zoek de poort op en sluit de netwerkkabel aan. Breng het bedieningspaneeldeurtje en de accessoirehouder weer aan. Wanneer de poort anders dan voor het beoogde doel wordt gebruikt, kan de productgarantie vervallen.



NETSNOERTRAJECT

De netsnoergeleider is aan de motorbak van de loopband bevestigd. Bij in de Verenigde Staten verkochte apparaten komt het snoer aan de rechterkant uit het voorpaneel van de motorbak.

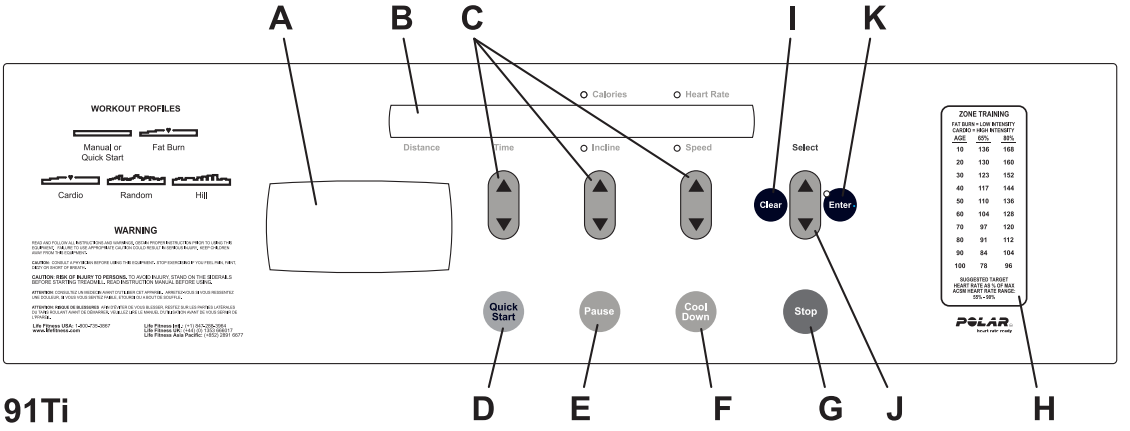
Bij elders verkochte apparaten wordt het snoer linksvoor op de onderkant van de motorbak aangesloten. Het wordt door een klemmetje op zijn plaats gehouden.

Leg het snoer altijd voor de loopband langs om de stekker in het contact te steken. Leg het netsnoer niet onder of langs het toestel.

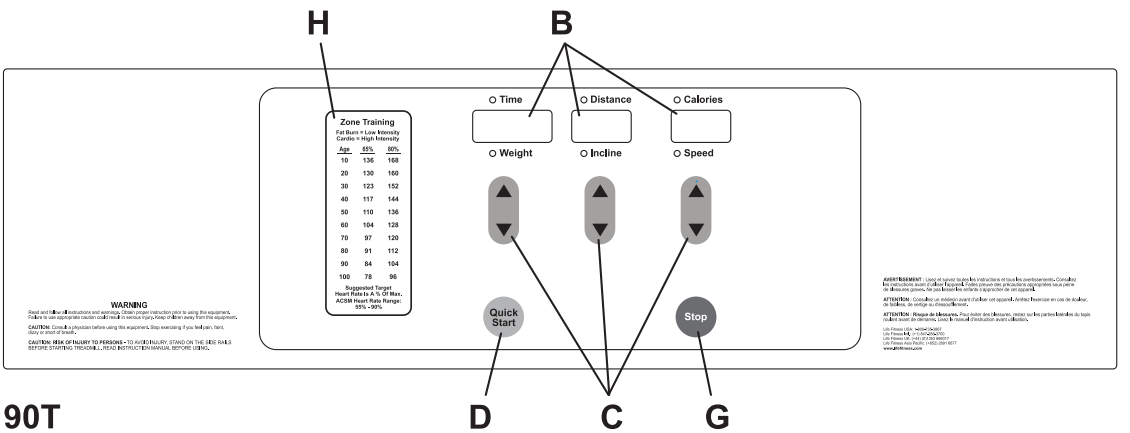
2 HET BEDIENINGSPANEEL

2.1 BEDIENINGSPANEEL - OVERZICHT

Met het computergestuurde bedieningspaneel van de loopband kan de gebruiker de training op zijn/haar persoonlijke conditie en doelen afstemmen en het verloop van de training volgen. Met dit gebruiksvriendelijke bedieningspaneel kan de gebruiker de verbetering van zijn/haar conditie van training tot training volgen.



91Ti



90T

2.2 BEDIENINGSPANEEL - BESCHRIJVING

A Scherm TRAININGSPROFIEL (alleen 91Ti): Dit scherm geeft vormen weer, bestaande uit lichtkolommen, die de helling en intensiteitsniveaus van een aan de gang zijnde training voorstellen. De hoogte van de meest linkse kolom is evenredig aan het actuele hellings- en intensiteitsniveau. Tijdens een training voor **VETVERBRANDING*** of **CARDIO*** waarbij de Lifepulse-sensors of een Polar hartslagborstband gedragen moeten worden, staat op het venster TRAININGSPROFIEL een hartje om het hartslagsignaal van de gebruiker te vragen. Als het bedieningspaneel geen signaal waarneemt, verschijnt op het BERICHTENCENTRUM de melding “HARTSLAG NODIG — PLAATS HANDEN OP SENSORS OF GEBRUIK TELEMETRIEBAND”. Als het bedieningspaneel het signaal niet binnen drie minuten ontvangt, wordt de training automatisch omgezet in een **HANDMATIG** programma.

**Deze trainingen zijn alleen beschikbaar op model 91Ti.*

B BERICHTENCENTRUM (alleen 91Ti): Op dit scherm vindt u stapsgewijze instructies voor het instellen van de training. Tijdens een training geeft het de statistieken van het verloop van de training weer:

- **Calorieën:** het totaal aantal sinds het begin van de training verbrande calorieën.
- **Tijd:** het aantal sinds het begin van de training verlopen minuten.
- **Afstand:** de totaal afgelegde afstand.
- **Helling:** het gekozen hellingsniveau van de training.
- **Hartslag:** de waargenomen hartslag als de gebruiker de LifePulse-sensors vasthoudt of de Polar hartslagborstband draagt.
- **Snelheid:** de snelheid van de gebruiker.
- **Calorieën per uur:** het aantal per uur verbrande calorieën.
- **Tempo:** het aantal minuten per mijl of kilometer.
- **Watt:** het inspanningsniveau in watt. Watt is een eenheid voor afgegeven vermogen of de mechanische arbeid.
- **Mets:** inspanningsniveau in Mets. Met is een manier om de inspanning van het menselijk lichaam, of een metabolisch equivalent, uit te drukken; één Met is ongeveer gelijk aan de stofwisseling van een rustend persoon.
- **Geklommen afstand:** een berekening in feet of meters gebaseerd op de snelheid en helling.

C GEGEVENSDISPLAY (alleen 90T): Tijdens de training geven deze drie vensters gegevens over de voortgang van de training weer:

- **Tijd:** het aantal sinds het begin van de training verlopen minuten.
- **Afstand:** de totaal afgelegde afstand.
- **Calorieën:** het totaal aantal sinds het begin van de training verbrande calorieën.
- **Helling:** het gekozen hellingsniveau van de training.
- **Snelheid:** de snelheid van de gebruiker.
- **Hartslag:** de waargenomen hartslag als de gebruiker de LifePulse-sensors vasthoudt of de Polar hartslagborstband draagt.

† *Dit komt volgens de “Guidelines for Exercise Testing and Prescription” (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min de leeftijd.*

* *Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de **VETVERBRANDING** training is 117. De streefhartslag van deze training is 65 procent van het maximum, dus (220–40) x 0,65 = 117.*

Wanneer een nieuwe training 12 seconden aan de gang is, knippert op het linker GEGEVENSDISPLAY een standaardwaarde van 150 lbs (68 kg). Dit betekent dat de computer het gewicht van de gebruiker vraagt voor de berekening van het aantal verbrande calorieën. Voer het juiste gewicht in met de pijltoetsen GEWICHT. Als er geen gewicht wordt ingevoerd, berekent de computer de verbrande calorieën aan de hand van de standaardwaarde.

Pijltoetsen DUUR, HELLING en SNELHEID (alleen 91Ti): Druk op deze pijltoetsen om de trainingsduur, de helling van het platform en de snelheid van de loopband te verhogen of te verlagen. Het BERICHTENCENTRUM geeft de ingevoerde gegevens weer, vlak boven de toetsen.

Pijltoetsen DUUR/GEWICHT, HELLING en SNELHEID (alleen 90T): Druk op deze pijltoetsen om de trainingsduur, de helling van het platform en de snelheid van de loopband te verhogen of te verlagen. Het GEGEVENSDISPLAY geeft de ingevoerde gegevens weer in de gedeelten die zich vlak boven de toetsen bevinden.

D SNELSTART: Druk op deze toets om onmiddellijk een handmatige training te beginnen. Wanneer de training eenmaal aan de gang is, kunt u de trainingsinstellingen naar wens bijstellen met de PIJLTOETSEN.

E PAUZE (alleen 91Ti): Druk op deze toets om de band te stoppen en de huidige training te onderbreken. Vervolg de training door op ENTER te drukken. Wanneer de pauze is afgelopen, wordt het bedieningspaneel teruggesteld en verschijnt een prompt om een nieuwe training in te stellen.

F AFKOELING (alleen 91Ti): Druk op deze toets om een automatisch aangepaste afkoeling van de training op te starten.

G STOP: Druk op deze toets om de band en de training te stoppen. Het BERICHTENCENTRUM geeft dan een overzicht van de training weer, dat de totale verstreken duur, de totale afgelegde afstand en het totaal aantal verbrande calorieën omvat. Wanneer u nogmaals op STOP drukt, vraagt het BERICHTENCENTRUM de gebruiker om een nieuwe training in te stellen.

H HARTSLAGTABEL ZONETRAINING: Raadpleeg deze tabel om een streefhartslag* te kiezen voor een specifieke leeftijd en percentage van de theoretische maximale hartslag. Zie hoofdstuk 3, *Hartslagzonetraining* voor meer informatie.

I WISSEN (alleen 91Ti): Druk tijdens het instellen van een training op deze toets om onjuiste gegevens, zoals gewicht of leeftijd, te wissen voordat u op ENTER drukt. Wanneer u tijdens een training op deze toets drukt, komt de training in de PAUZE-modus. Druk op ENTER om verder te gaan met de training. Druk tweemaal achter elkaar op WISSEN om de training te beëindigen. Wanneer de loopband in de PAUZE-modus is, staat op het BERICHTENCENTRUM een aftelklok. Wanneer deze klok is uitgeteld, wordt de training beëindigd. Voor informatie over het verkorten of verlengen van de pauzeduur kunt u het onderwerp Instellingen in hoofdstuk 5, De managersconfiguratie, raadplegen.

J KEUZEPIJLEN (alleen 91Ti): Met deze toetsen kunt u gegevens invoeren, trainingen doorlopen en kiezen en de streefhartslag veranderen tijdens een VETVERBRANDING of CARDIO training.

K ENTER (alleen 91Ti): Druk op deze toets om ingevoerde instellingswaarden voor de training, zoals weergegeven in het BERICHTENCENTRUM, te bevestigen.

2.3 NOODSTOPSYSTEEM

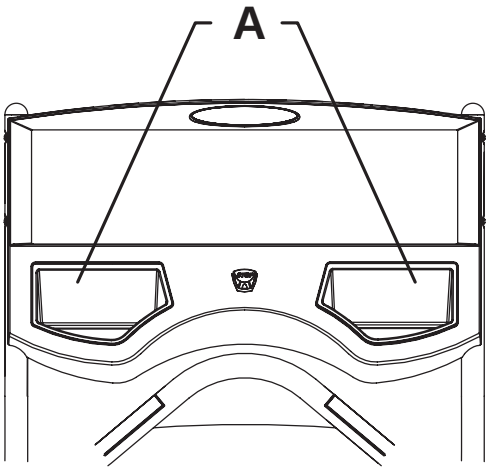
Aan dit magnetische plaatje is een snoer met een clip bevestigd. Bevestig de clip aan uw kleding voordat u met de training begint. Trek in een noodsituatie aan het snoer zodat het plaatje van het bedieningspaneel komt om de loopband te stoppen. Plaats het plaatje terug om het systeem te resetten.

2.4 LEESREK

Het bedieningspaneel heeft een ingebouwd leesrek waarop u tijdens de training een boek of tijdschrift kunt leggen.

2.5 ACCESSOIREHOUDERS

De verwijderbare accessoirehouders (A) bevinden zich aan weerskanten van het bedieningspaneel. Zij moeten regelmatig worden schoongemaakt. Zie Hoofdstuk 6, *Onderhoud en technische gegevens* voor details.



3 HARTSLAGZONETRAINING

3.1 WAAROM HARTSLAGZONETRAINING?

Onderzoek heeft uitgewezen dat het aanhouden van een specifieke hartslag bij de training de optimale wijze is om de intensiteit van de training te meten en de beste resultaten te bereiken. Hierop is de trainingsmethode Hartslagzonetraining van Life Fitness gebaseerd.

Zonetraining bepaalt iemands ideale hartslagbereik of hartslagzone voor het verbranden van vet of het verbeteren van de cardiovasculaire conditie. De waarden binnen de zone hangen af van de training.

Opmerking: *Het verdient aanbeveling een fitnesstrainer te raadplegen voor het bepalen van specifieke fitnessdoelen en het opstellen van een trainingsprogramma.*

ZONE TRAINING

VETVERBRANDING = LAGE INTENSITEIT
CARDIO = HOGE INTENSITEIT

LEEFTIJD	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

AANBEVOLEN STREEFHARTSLAG ALS % VAN MAX. HARTSLAGBEREIK VOLGENS ACSM: 55% - 90%

De model 91Ti loopband heeft exclusieve trainingen die de voordelen van hartslagzonetraining ten volle benutten: **VETVERBRANDING** en **CARDIO**. Elke training heeft andere voordelen, zoals wordt besproken in hoofdstuk 4, *De trainingen*.

Houd tijdens deze trainingen de Lifepulse-sensors vast of draag de Polar hartslagborstband zodat de ingebouwde computer de hartslag kan meten. De computer stelt het weerstandsniveau automatisch bij om de streefhartslag*, gebaseerd op de werkelijke hartslag, te handhaven. De streefhartslag kan tijdens de training veranderd worden met de KEUZEPIJLEN.

Hoewel model 90T de trainingen voor **VETVERBRANDING** en **CARDIO** niet heeft, is het toestel uitgerust met de LifePulse-sensors en Polar telemetriehartslagmeting. De Polar hartslagborstband wordt afzonderlijk verkocht voor model 91Ti en voor model 90T.

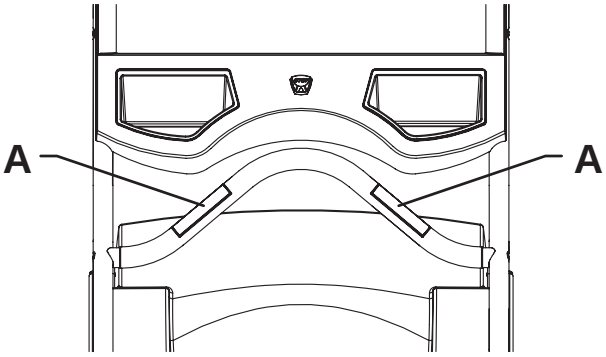
** Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). De aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de HARTSLAG HEUVEL training is 144, of 80 procent van het maximum, dus (220-40) x 0,8=144.*

3.2 HARTSLAGMETING

HET LIFEPULSE™ DIGITALE HARTSLAGMEETSYSTEEM

Pak de sensors (A) op de Ergo™ handgreep vast om de hartslag tijdens de training te meten met het Lifepulse™-systeem van de loopband. U moet gedurende de gehele training contact maken met alle vier de sensors om een hartslagmeting te krijgen. De hartslag verschijnt op het bedie-ningspaneel binnen 20 tot 30 seconden na het contact met de sensors.

Het wordt afgeraden om de sensors vast te pakken bij snelheden boven 4,5 mph (7,2 km/u). Bij deze snelheden wordt het gebruik van een hartslagborstband aanbevolen.

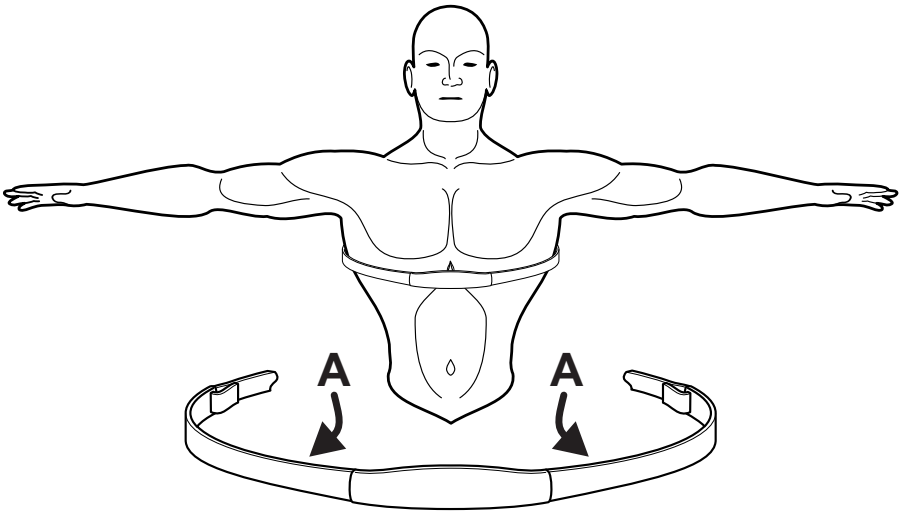


De Polar® telemetrie-hartslagborstband

De Life Fitness loopband is uitgerust met Polar telemetrie, een systeem voor hartslagmeting waarbij op de huid gedrukte elektroden hartslagsignalen naar het bedieningspaneel overbrengen. Deze elektroden zijn bevestigd aan een borstband die de gebruiker tijdens de training draagt. De borstband is optioneel. Zie 6.7, *Productservice* over bestelinformatie.

Zie het onderstaande diagram voor de juiste plaatsing van de band. De elektroden (A), de twee oneffen vlakken aan de onderkant van de band, moeten nat blijven om de elektrische impulsen van het hart nauwkeurig naar de ontvanger te kunnen zenden. Bevochtig de elektroden. Zet vervolgens de band zo hoog mogelijk onder de borstspieren vast. De band moet vrij strak zitten, maar wel zo comfortabel dat u normaal kunt ademhalen.

De zenderband brengt de hartslagwaarde optimaal over wanneer de elektroden direct contact met de blote huid maken. Hij werkt echter ook goed door een dunne laag natte kleding. Als u de borstbandelektroden opnieuw moet bevochtigen, trek dan het midden van de band van de borst af zodat de twee elektroden zichtbaar worden en bevochtig ze.



4 DE TRAININGEN

4.1 TRAININGEN - OVERZICHT

De volgende trainingen zijn vooraf geprogrammeerd voor de Life Fitness loopband. Druk op de KEUZEPIJLEN om ze te gebruiken.

HANDMATIG is een training waarbij het intensiteitsniveau niet automatisch verandert. Deze is beschikbaar op model 91Ti en 90T. Op model 91Ti kan een **HANDMATIGE** training geprogrammeerd worden om andere soorten doelen te bereiken dan Duur (het standaarddoel). Zie het onderwerp *Een ander soort doel kiezen* in het volgende hoofdstuk.

De volgende trainingen zijn alleen beschikbaar op model 91Ti:

HEUVEL is een intervaltraining. Intervallen zijn periodes van intensieve aërobe training, regelmatig afgewisseld met periodes van minder intensieve training.

VERRASSING is een intervaltraining met voortdurend veranderende intensiteitsniveaus zonder regelmaat in patroon of voortgang.

VETVERBRANDING is een minder intensieve training om de vetreserves van het lichaam te verbranden. De gebruiker moet de Lifepulse-sensors voortdurend vasthouden of een Polar hartslagborstband dragen. Het programma stelt het intensiteitsniveau bij, gebaseerd op de werkelijke hartslag, om de streefhartslag* op 65 procent van het theoretische maximum† te handhaven.

CARDIO is een intensievere training voor fittere gebruikers, met nadruk op cardiovasculaire voordelen en maximale vetverbranding. De gebruiker moet de Lifepulse-sensors voortdurend vasthouden of een Polar hartslagborstband dragen. Het programma stelt het intensiteitsniveau bij, gebaseerd op de werkelijke hartslag, om de streefhartslag op 80 procent van het theoretische maximum te handhaven.

4.2 GEBRUIK VAN DE TRAININGEN

OP HET NETWERK INLOGGEN (ALLEEN 91TI)

Als de Life Fitness loopband is aangesloten op een fitnessnetwerk, downloadt het bedieningspaneel persoonlijke, vooraf geconfigureerde trainingen, zodat het niet nodig is een training handmatig in te stellen. Om een training te beginnen wanneer het netwerk geactiveerd is, stapt u eerst op de loopband. Op het BERICHTENCENTRUM verschijnt een prompt om in te loggen met een persoonlijk ID-nummer. Druk op ENTER. Kies elk cijfer van het nummer met de KEUZEPIJLEN en druk op ENTER. Herhaal deze stap bij alle cijfers van het ID-nummer. Daarna kunt u, wanneer het BERICHTENCENTRUM dit meldt, met de training beginnen.

† *Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.*

* *Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). Bijvoorbeeld: de aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de VETVERBRANDING training is 117, of 65 procent van het maximum, dus (220–40) x 0,65 = 117.*

TRAININGEN INSTELLEN ZONDER GEACTIVEERD NETWERK

Een training kiezen: Wanneer op het BERICHTENCENTRUM een prompt verschijnt om een training te kiezen, drukt u herhaaldelijk op de KEUZEPIJLEN om door de trainingsopties te bladeren. Druk op ENTER wanneer de naam van de gewenste training verschijnt.

Instellingsinformatie invoeren: Op het BERICHTENCENTRUM verschijnen prompts voor informatie voor het instellen van trainingen, zoals gewicht en gewenste snelheid. Blader bij elke prompt met de KEUZEPIJLEN naar de gewenste waarde en druk op ENTER.

Daarna kunt u, wanneer het BERICHTENCENTRUM dit meldt, met de training beginnen.

Trainingsinformatie tijdens een training veranderen: Met de PIJLTOETSEN DUUR, HELLING en SNELHEID kunt u attributen veranderen terwijl de training aan de gang is.

Een training stoppen vóór het einde van de duur: Druk op STOP. Verderop in dit hoofdstuk staat een tabel met de stappen voor het opstellen van elke training.

EEN TRAINING INSTELLEN (ALLEEN 90T)

De loopband starten: Druk op SNELSTART of de pijltoets SNELHEID OMHOOG. Terwijl de loopband begint te bewegen, drukt u op de pijltoets SNELHEID OMHOOG om de gewenste snelheid te bereiken.

De helling verhogen: Druk op de pijltoets HELLING OMHOOG.

Het gewicht instellen: Wanneer een nieuwe training 12 seconden aan de gang is, knippert op het linker GEGEVENSDISPLAY een standaardwaarde van 150 lbs (68 kg). Dit betekent dat de computer het gewicht van de gebruiker vraagt voor de berekening van het aantal verbrande calorieën. Voer het juiste gewicht in met de pijltoetsen GEWICHT en druk dan op SNELSTART om het ingevoerde gewicht te accepteren. Als er geen gewicht wordt ingevoerd, berekent de computer de verbrande calorieën aan de hand van de standaardwaarde.

Een training stoppen vóór het einde van de duur: Druk op STOP.

SNELSTART GEBUIKEN

Druk op SNELSTART om de loopband te starten. Stel de instellingen bij met de pijltoetsen HELLING en SNELHEID.

Op model 91Ti: Wanneer een nieuwe training 12 seconden aan de gang is, verschijnt op het BERICHTENCENTRUM een prompt voor het gewicht van de gebruiker. Voer het juiste gewicht in met de KEUZEPIJLEN en druk dan op SNELSTART om het ingevoerde gewicht te accepteren. Hierdoor kan de computer van de loopband de verbrande calorieën nauwkeurig

LIFE FITNESS LOOPBANDEN 91TI
INSTELLINGSSTAPPEN VOOR TRAINING

MANUEEL
- Druk op MANUEEL
- Voer gewicht in
- Voer duur in
- Voer helling in
- Voer snelheid in
- Begin de training

VERRASSING
- Druk op VERRASSING
- Voer gewicht in
- Voer duur in
- Voer niveau in
- Voer snelheid in
- Begin de training

HEUVEL
- Druk op HEUVEL
- Voer gewicht in
- Voer duur in
- Voer niveau in
- Voer snelheid in
- Begin de training

VETVERBRANDING**
- Druk op VETVERBRANDING
- Voer gewicht in
- Voer duur in
- Voer leeftijd in
- Accepteer SHS*
- Voer snelheid in
- Begin de training

CARDIO**
- Druk op CARDIO
- Voer gewicht in
- Voer duur in
- Voer leeftijd in
- Accepteer SHS*
- Voer snelheid in
- Begin de training

** Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de CARDIO training is 144. De streefhartslag van deze training is 80 procent van het maximum, dus (220-40) x 0,80 = 144.*

*** Bij deze training moet de gebruiker de telemetrieborstband dragen of de Lifepulse-sensors vasthouden.*

berekenen.

Op model 90T: Wanneer een nieuwe training 12 seconden aan de gang is, knippert op het linker GEGEVENSDISPLAY een standaardwaarde van 150 lbs (68 kg). Verander deze waarde in het juiste gewicht met de pijltoets GEWICHT en druk dan op SNELSTART om het ingevoerde gewicht te accepteren. Hierdoor kan de computer van de loopband de verbrande calorieën nauwkeurig berekenen.

HET NIVEAU SELECTEREN (ALLEEN 91Ti):

Bij het opstellen van training met **HEUVEL** of **VERRASSING** moet een niveau worden geselecteerd. Het woord “niveau” verwijst naar een hellingsbereik, uitgedrukt in percentage. De loopband heeft 20 niveaus, waarbij niveau 1 de kleinste gemiddelde hellingshoek heeft en niveau 20 de grootste.

NIVEAU	% helling	NIVEAU	% helling
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

Binnen elk niveau zijn er zeven hellingspercentages, of heuvels. Gedurende de training wordt elke heuvel op het scherm TRAININGSPROFIEL weergegeven als rijen lichtjes in de vorm van een kolom. Het aantal verlichte staven in een kolom komt overeen met het hellingspercentage. Op niveau 5 is de kleinste helling bijvoorbeeld 0,0 procent, wat wordt weergegeven als één verlichte rij. De grootste helling, 4,3 procent, wordt weergegeven als een kolom met alle zeven rijen verlicht. In de trainingen **HEUVEL** en **VERRASSING** is de duur van deze variërende heuvels even lang, zoals werd besproken bij de beschrijving van de **HEUVEL** training. Het niveau kan handmatig veranderd worden. Het niveau kan tijdens de training veranderd worden met de KEUZEPIJLEN.

Snelheidsregeling ZerOut™ (ALLEEN 91Ti) Als een gebruiker tijdens de training de snelheid tot het minimum vermindert en de pijltoets SNELHEID OMLAAG ingedrukt houdt, komt de snelheid op 0 mph (0 km/u) en komt de training in de pauzemodus.

EEN ANDER SOORT DOEL KIEZEN (ALLEEN 91Ti)

Een **HANDMATIGE** training kan geprogrammeerd worden om andere soorten doelen te bereiken dan Duur:

- Calorieën
- Afstand

De functie **Calorieprogramma** dient om gewichtsverlies en gewichtsbeheersing te bevorderen. De gebruiker stelt een doel voor calorieën tijdens het instellen van de training. Als het doel bereikt is, gaat de training automatisch over op een afkoelingsfase en eindigt daarna. Ga als volgt te werk:

1. Druk herhaaldelijk op de pijltoets OMHOOG wanneer een prompt verschijnt om een training te kiezen, totdat “EXTRA” verschijnt. Druk op ENTER.
2. Op het BERICHTENCENTRUM verschijnt “KIES EXTRA TYPE”. Blijf op de pijltoets OMHOOG drukken totdat “DOEL: CALORIEËN” op het BERICHTENCENTRUM verschijnt. Druk op ENTER.
3. Voer met de pijltoetsen OMHOOG de gewenste waarde voor doel: calorieën in, die kan variëren tussen 100 en 2000 calorieën. Druk op ENTER.
4. Voer met de pijltoetsen OMHOOG het gewicht in. Druk op ENTER.
5. Voer met de pijltoets OMHOOG de snelheid in. Druk op ENTER.
6. Begin de training.

De functie **Afstandprogramma** dient om het uithoudingsvermogen op te bouwen. De gebruiker stelt een afstandsdoel in tijdens het instellen van de training. Als het doel bereikt is, gaat de training automatisch over op een afkoelingsfase en eindigt daarna. Ga als volgt te werk:

1. Druk herhaaldelijk op de pijltoets OMHOOG wanneer een prompt verschijnt om een training te kiezen, totdat “EXTRA” verschijnt. Druk op ENTER.
2. Op het BERICHTENCENTRUM verschijnt “KIES EXTRA TYPE”. Blijf op de pijltoets OMHOOG drukken totdat “DOEL: AFSTAND” op het BERICHTENCENTRUM verschijnt. Druk op ENTER.
3. Voer met de pijltoetsen OMHOOG de gewenste waarde voor doel: afstand in, die kan variëren tussen 0.1 mijl of km en 50 mijl of 100 km. Druk op ENTER.
4. Voer met de pijltoetsen OMHOOG het gewicht in. Druk op ENTER.
5 Voer met de pijltoets OMHOOG de snelheid in. Druk op ENTER.
6. Begin de training.

AFKOELING (ALLEEN 91Ti)

Het unieke afkoelingsprotocol van Life Fitness past elke afkoeling automatisch aan op grond van de trainingsprestaties van de gebruiker. De duur en intensiteit van de afkoeling worden bepaald door factoren zoals snelheid, helling, duur en hartslag tijdens de training.

4.3 TRAININGEN - AANWIJZINGEN

HANDMATIG

Het programma **HANDMATIG** stelt een intensiteitsniveau in dat niet automatisch verandert. Tijdens de training kan het intensiteitsniveau naar wens worden verhoogd of verlaagd met de pijltoetsen SNELHEID en/of HELLING.

HEUVEL (ALLEEN 91Ti)

De door Life Fitness gepatenteerde **HEUVEL** training biedt diverse configuraties voor intervaltraining. Intervallen zijn periodes van intensieve cardiovasculaire training met daartussen regelmatige periodes met minder intensieve training. Op het scherm TRAININGSPROFIEL worden deze hoge en lage intervallen weergegeven als kolommen van lichtjes, die er samen uitzien als heuvels en dalen. Het is wetenschappelijk aangetoond dat de computergestuurde intervaltraining grotere cardiorespiratoire vooruitgang bevordert dan training in een vast tempo.

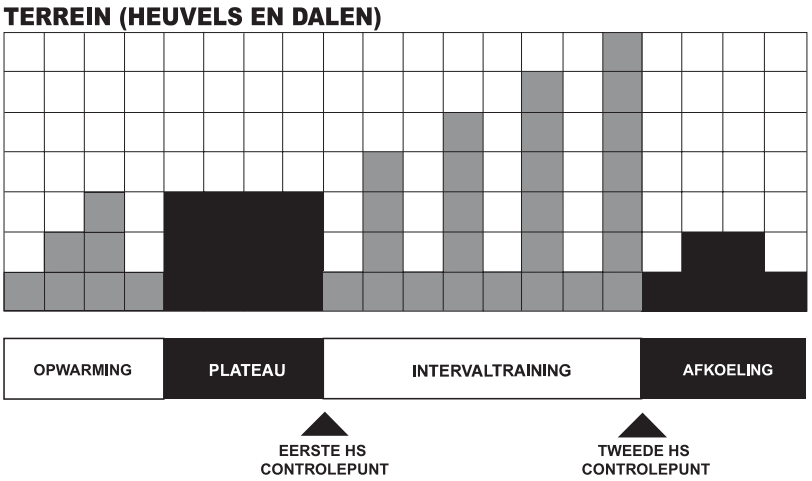
De **HEUVEL** training doorloopt vier fasen, die elk een ander intensiteitsniveau hebben. Op het scherm TRAININGSPROFIEL wordt de voortgang van deze fasen weergegeven. Zoals blijkt uit de onderstaande beschrijvingen moet de hartslag tijdens twee stadia in de training worden gemeten om de doeltreffendheid te kunnen beoordelen. Hiervoor moet u de borstband dragen of de Lifepulse-sensors voortdurend vasthouden (alleen 91Ti). Op het BERICHTENCENTRUM wordt geen verzoek om een hartslagmeting weergegeven, zoals wel het geval is bij **CARDIO** en **VETVERBRANDING**.

1 **Opwarming** is een fase van lage, geleidelijk toenemende weerstand, waarin de hartslag tot de ondergrens van de streefzone komt en de ademhaling en bloedtoevoer naar werkende spieren toenemen.

2 **Plateau** vergroot de intensiteit iets en houdt deze constant zodat de hartslag tot de ondergrens van de streefzone komt. Controleer de hartslag aan het einde van deze fase.

3 **Intervaltraining** is een serie steeds steilere heuvels, afgewisseld door dalen om op adem te komen. De hartslag moet toenemen tot de bovengrens van de streefzone. Controleer de hartslag aan het einde van deze fase.

4 **Afkoeling** is een minder intense fase waarin het lichaam kan beginnen met de afvoer van melkzuur en andere bijproducten van training, die zich in de spieren ophopen en mede oorzaak van spierpijn zijn.



Elke kolom die u op het SCHERM TRAININGSPROFIEL en bovenstaande tabel ziet, staat voor één interval. De totale duur van de training bepaalt de lengte van elk interval. Elke training bestaat uit 20 intervallen, dus de duur van elk interval is gelijk aan de duur van de gehele training gedeeld door 20.

1 - 9 minuten: Een training die minder dan 10 minuten duurt, is te kort voor het HEUVEL programma om alle vier de fasen goed te kunnen voltooien. Bij een dergelijke training comprimeert het programma dus diverse stadia.

10 - 19 minuten: De duur van de intervallen is aanvankelijk op 30 seconden ingesteld voor een training van 10 minuten. Voor elke minuut boven de 10 neemt elk interval met drie seconden toe. Een training van 15 minuten bestaat uit 20 intervallen van elk 45 seconden.

20 - 99 minuten: Alle intervallen duren 60 seconden. Als de gebruiker minuten toevoegt aan de vooraf ingestelde duur terwijl de training aan de gang is, voegt het programma heuvels en dalen toe die identiek zijn met de eerste acht intervallen van de intervaltrainingsfase. Dit patroon wordt herhaald totdat de training voltooid is.

VERRASSING (ALLEEN 91Ti)

Het programma **VERRASSING** maakt een terrein van heuvels en dalen dat bij elke training varieert. Er zijn meer dan een miljoen verschillende patronen mogelijk.

VETVERBRANDING (ALLEEN 91Ti)

Bij **VETVERBRANDING** moet de hartslag van de gebruiker voor optimale resultaten op 65 procent van het theoretische maximum† blijven. Tijdens deze training draagt de gebruiker een borstband, of pakt hij/zij de Lifepulse-sensors vast. Als de gebruiker de Lifepulse-sensors niet vasthoudt of de Polar hartslagborstband niet draagt, staat op het TRAININGSPROFIELSCHERM een hartje, en op het BERICHTENCENTRUM een prompt om de sensors vast te pakken. Het bedieningspaneel meet voortdurend de hartslag en geeft deze weer en het intensiteitsniveau van de loopband wordt automatisch bijgesteld om de hartslagstreefwaarde* te bereiken en te handhaven. Dit systeem voorkomt zowel over- als ondertraining; de aërobe voordelen van de training worden hierbij ten volle benut doordat het lichaamsvet als energiebron wordt gebruikt.

CARDIO (ALLEEN 91Ti)

De **CARDIO** training is vrijwel identiek met **VETVERBRANDING**; de streefhartslag* wordt echter berekend op 80 procent van het theoretisch maximum. De hogere streefhartslag bevordert cardiovasculaire verbetering omdat de hartspier zwaarder belast wordt.

Opmerking: *U kunt de streefhartslag tijdens de training* **VETVERBRANDING** *of* **CARDIO** *op elk gewenst moment met de KEUZEPIJLEN veranderen.*

† *Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.*

** Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum. Bijvoorbeeld: de SHS van een 40-jarige voor de VETVERBRANDING training is 117. De streefhartslag van deze training is 65 procent van het maximum, dus (220-40) x 0,65 = 117.*

5 DE MANAGERSCONFIGURATIE

5.1 HET GEBRUIKERSMENU INVOEREN EN GEBRUIKEN

Model 91Ti: Houd PAUZE ingedrukt en druk tweemaal op WISSEN. Blijf op PAUZE drukken totdat op het BERICHTENCENTRUM het woord SERVICEMENU verschijnt. Laat dan PAUZE los en druk op SNELSTART. Op het BERICHTENCENTRUM verschijnt “MANAGERSCONFIG”. Druk op ENTER. Op het BERICHTENCENTRUM verschijnen nu beurtelings alle configuratie-instellingen. Blader met de pijltoetsen DUUR door de lijst met instellingen of laat het BERICHTENCENTRUM automatisch door de opties bladeren. Druk op PAUZE om het automatisch bladeren te stoppen. Druk nogmaals op PAUZE om het automatisch bladeren te hervatten. Druk op ENTER om een weergegeven optie te kiezen.

De instellingen van de managersconfiguratie staan op de volgende bladzijde in de volgorde waarin zij op het BERICHTENCENTRUM verschijnen. U kunt de instellingen veranderen met de toetsen HELLING of SNELHEID. In de meeste gevallen betekent het veranderen van een instelling dat deze wordt in- of uitgeschakeld. Zie de tabel op de volgende bladzijde voor meer informatie.

Om terug te gaan naar het instellen van een training drukt u herhaaldelijk op WISSEN totdat op het BERICHTENCENTRUM de prompt om een training in te stellen verschijnt.

Model 90Ti: Houd de pijltoets DUUR OMHOOG ingedrukt en druk tweemaal op STOP. In de GEGEVENSDISPLAYS verschijnt “INSTELLINGEN”. Blader met de pijltoetsen DUUR door de weergegeven lijst met instellingen. Verander de instellingen met de pijltoetsen SNELHEID. Zie de tabel op de volgende bladzijde voor uitvoerige informatie over instellingen. Druk eenmaal op STOP om terug te gaan naar de trainingsinstellingsmodus.

5.2 CONFIGURATIE-INSTELLINGEN

INSTELLINGEN VOOR 91Ti

FABRIEKSINSTELLING	STANDAARD	BESCHRIJVING
TAAL	ENGELS	De taal van het BERICHTENCENTRUM. De keuzemogelijkheden zijn Portugees, Spaans, Nederlands, Japans, Italiaans, Frans en Duits.
ENGELSE/ METRIEKE EENHEDEN	ENGELS	De maateenheden voor gewicht, afstand en snelheid.
MAXIMUMSNELHEID	10 mph (16,1 km/u)	Dit is de hoogste snelheid waarop de loopband kan draaien. De waarde kan variëren tussen de minimumsnelheid en 10 mph (16,1 km/u).
MINIMUMSNELHEID	0.5 mph (0,8 km/u)	Dit is de laagste snelheid waarop de loopband kan draaien. De waarde kan variëren tussen 0,5 mph (0,8 km/u) en de maximumsnelheid.
MAXIMALE HELLING	15,0	Met deze optie verandert de maximale hellingshoek tot een waarde onder 15 procent.
MAXIMALE DUUR	60	Dit is de langst mogelijke duur die voor een training kan worden ingesteld. Deze kan variëren tussen 1 en 99.
TELEMETRIE	AAN	Wanneer de telemetriefunctie is ingeschakeld, kunt u met de Polar hart-slagborstband de hartslag meten.
PAUZE TIMEOUT	1 (minuut)	Dit is de langste tijd dat een training in de pauzemodus kan blijven.
WEERGAVE WATT	UIT (internationaal: AAN)	Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM het equivalent in watt van het looptempo weer.
WEERGAVE METS	UIT	Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM het equivalent in METS van het looptempo weer.
WEERGAVE TEMPO	AAN	Deze functie geeft het tempo in minuten per mijl (km) weer.
WEERGAVE CALORIEËN PER UUR	AAN (internationaal: UIT)	Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM het aantal tijdens de training verbrande calorieën per uur weer.
WEERGAVE GEKLOMMEN AFSTAND	UIT	De totale geklommen afstand, gebaseerd op de helling en snelheid van de loopband.
VERSNELLINGSTEMPO	3	Het tempo waarin de snelheid van de loopband toeneemt tot de gekozen snelheid, variërend van 1 (langzaam) tot 5 (snel).
VERTRAGINGSTEMPO	3	Het tempo waarin de snelheid van de loopband afneemt tot de gekozen snelheid, variërend van 1 (langzaam) tot 5 (snel).

† *Dit komt volgens de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training) van het American College of Sports Medicine overeen met 220 min uw leeftijd.*

** Streefhartslag (SHS) is een percentage van het theoretische maximum (HSmax). Bijvoorbeeld: de aanbevolen SHS van een 40-jarige voor de EXTREME HEART RATE™ TRAINING is 153. De streefhartslag van het trainingsprogramma is 85 procent van het maximum, dus (220-40) x 0,85 = 153.*

INSTELLINGEN VOOR 90T

Ga vooruit door de instellingen met de pijltoets DUUR/GEWICHT OMHOOG. Ga achteruit door de instellingen met de pijltoets DUUR/GEWICHT OMLAAG. Druk op de pijltoets SNELHEID om een instelling te veranderen. Als de weergavemodus is uitgeschakeld, wordt elke instelling alleen als een getal weergegeven.

STANDAARD FABRIEKSINSTELLING	BESCHRIJVING	
WEERGAVEMODUS	“diSP ON” (1)*	Met deze instelling wordt het vermogen van het bedieningspaneel om berichten weer te geven in de instellingsmodus aan- en uitgezet.
ENGELSE/ METRIEKE EENHEDEN	“UnitS LbS” (2)	De maateenheden voor gewicht, afstand en snelheid. “LbS” staat voor het ENGELSE systeem en “grS” voor het metrisch stelsel.
MAXIMALE TRAININGSDUUR	“tinE 99” (3)	Dit is de langst toegestane duur voor een training. Deze kan variëren tussen 1 en 99 minuten.
MAXIMUMSNELHEID	“SPd 10.0” (4)	Dit is de hoogste snelheid waarop de loopband kan draaien. Deze kan variëren van 0.5 mph tot 10 mph (0,8 km/u tot 16 km/u).
MAXIMALE HELLING	“15.0” (5)	Dit is het maximale percentage waarop de helling kan worden ingesteld. Dit kan variëren tussen 0,0 en 15 procent.
CIRKELS AAN/UIT	“Fly ON”	(6) De cirkels (flyers) zijn de bewegende cirkels die in het GEGEVENSDISPLAY verschijnen wanneer de loopband wordt aangezet.
POLAR AAN/UIT	“PoLAR ON” (7)	Wanneer deze functie is ingeschakeld, kunt u de Polar hartslagborstband gebruiken.
VERSNELLINGSTEMPO	“AccEL = 3” (8)	Het tempo waarin de snelheid van de loopband toeneemt tot de gekozen snelheid, variërend van 1 (langzaam) tot 5 (snel).
VERTRAGINGSTEMPO	“dEcEL = 3” (9)	Het tempo waarin de snelheid van de loopband afneemt tot de gekozen snelheid, variërend van 1 (langzaam) tot 5 (snel).
WASRESERVOIR GEÏNSTALLEERD	“Lub SyS = no” (10)	Deze instelling geeft aan of er een wasreservoir op de loopband geïn stalleerd is. Deze instelling verandert wanneer het wasreservoir wordt ver vangen op apparaten die het optionele op de fabriek geïnstalleerde was reservoir hebben. Zie het onderwerp *Het wasreservoir verwijderen en ver vangen* in 1.2 voor meer informatie.

**Als de weergavemodus is uitgeschakeld, wordt elke instelling alleen als een getal weergegeven.*

6 ONDERHOUD EN TECHNISCHE GEGEVENS

6.1 TIPS VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

De Life Fitness loopband steunt op de technische bekwaamheid en betrouwbaarheid van Life Fitness en is een van de sterkste en meest probleemloze trainingsapparaten die op dit moment verkrijgbaar zijn. Commerciële Life Fitness loopbanden behoren tot de populairste aërobe trainingsapparaten; zij zijn bestand tegen langdurig gebruik - 18 uur per dag, zeven dagen per week - in fitnessclubs, universiteiten en militaire instellingen overal ter wereld.

OPMERKING:*De veiligheid van de apparaten kan alleen gehandhaafd blijven als ze regelmatig op beschadiging en slijtage worden gecontroleerd. Stel de apparaten buiten gebruik totdat defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn. Let vooral op onderdelen die slijtagegevoelig zijn, zoals hieronder aangegeven.*

De volgende tips voor preventief onderhoud zullen ervoor zorgen dat de Life Fitness loopband optimaal blijft werken:

- Maak het bedieningspaneel en de hele buitenkant regelmatig schoon met zacht zeepsop of een zacht reinigingsmiddel. Gebruik GEEN keukenrol of ammonia- of zuurhoudende reinigingsmiddelen.*
- Controleer elke week de werking van het noodstopsysteem.
- Controleer elke week de werking van de stopknop.
- De ruimte onder het apparaat moet regelmatig geïnspecteerd en gestofzuigd worden.
- Stofzuig regelmatig rondom de loopband om vuilophoping te voorkomen.
- Inspecteer de buitenkant regelmatig op slijtage, vooral de band en het platform.
- Controleer de uitlijning van de band.

De optimale positie van de loopband is tussen 1,5 inch (38 mm) en 2,0 inch (51 mm) van de zijkanten van het frame. Zie 6.6, *De loopband bijstellen en spannen*, of neem contact op met de klantendienst van Life Fitness voor instructies over het uitlijnen van de loopband als die van deze positie afwijkt, tel. 1-800-351-3737 (VS). Zie 6.7, *Productservice*, voor de klantendienst buiten de Verenigde Staten.

***OPMERKING:** Voor het schoonmaken van het toestel worden een niet-schurend reinigingsmiddel en een zachte katoenen doek aanbevolen. Een reinigingsmiddel mag nooit direct op enig deel van de apparatuur worden aangebracht; gebruik een niet-schurend reinigingsmiddel op een zachte doek en veeg het toestel daarmee schoon.*

6.2 SCHEMA VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

Volg het onderstaande schema om de juiste werking van het toestel te verzekeren.

ITEM	WEKELIJKS	MAANDELIJKS	HALFJAARLIJKS	JAARLIJKS
Antistatische snoeren		I	R	
Montagebouten bedieningspaneel		I		
Frame	C			I
Loopband (bovenkant)	C		I	
Platform	C (stofzuigen)		I	
Netsnoer	I			
Bedieningspaneel	C	I		
Accessoirehouders	C	I		
Stuur	C		I	
Bouten voor leuning			I	
Bouten voor stuur			I	
Voorste rol			I	
Achterste rol			I	
Stoptoets	I			
Beschermkap achterste rol		C en I		
Aandrijfmotorriem			I	
Wasreservoir		I		
Aansluitingen wassysteem		I		
Bijvullen wasreservoir[1]	Zoals aangegeven door systeem			

VERKLARING: C=Schoonmaken; **I**=Inspecteren; **R**=Vervangen

6.3 Problemen met de Lifepulse-sensors

Controleer het volgende als de hartslagmeting onregelmatig is of ontbreekt:

- Droog vochtige handen om slippen te voorkomen.
- Plaats uw handen op alle vier de sensors, twee in elke hand.
- Houd de sensors stevig vast.
- Oefen constante druk uit rondom de sensors.
- Maak de sensors schoon met een vochtige doek.

6.4 Probleemoplossing voor de Polar hartslagborstband

De hartslagmeting is onregelmatig of geheel afwezig

- Bevochtig de elektroden opnieuw. Zie hoofdstuk 3.2, *Hartslagmeting*. De elektroden moeten vochtig zijn om de hartslag nauwkeurig te kunnen opvangen en verzenden.
- Controleer of de elektroden plat op de huid liggen.
- Was de bandzender regelmatig met een mild sopje.
- Controleer of de zender van de borstband op minder dan een meter afstand van de hartslagontvanger is.
- De borstband werkt op batterijen en zal uiteindelijk ophouden met werken. Als de batterij van de borstbandzender leeg is, moet u contact opnemen met de klantendienst van Life Fitness, tel. **1-800-351-3737**, voor instructies over het vervangen van de borstband.

De hartslagmeting is onregelmatig of uiterst hoog

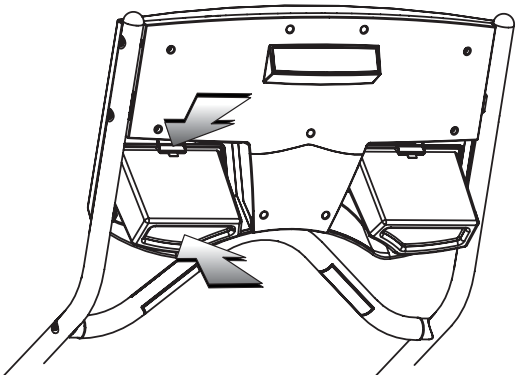
Tijdens het trainen met de optionele hartslagborstband kan de gebruiker binnen het bereik van elektromagnetische signalen komen die sterk genoeg zijn om abnormaal hoge hartslagmetingen te veroorzaken.

Mogelijke bronnen van dergelijke signalen zijn:

- Televisies en/of antennes, mobiele telefoons, computers, auto's, hoogspanningsleidingen en trainingstoestellen met motoraandrijving.
- Een andere hartslagzender op een afstand van minder dan 3 ft (1 meter) kan ook abnormale hartslagmetingen veroorzaken.

6.5 De accessoirehouders verwijderen

De accessoirehouders moeten regelmatig worden verwijderd en schoongemaakt. Zie 6.2, *Schema voor preventief onderhoud*. U verwijdert een houder door de clip aan de achterkant van de houder naar binnen te drukken en de houder naar buiten te trekken. U brengt de houder weer aan door de inkeping aan de voorkant van de houder op één lijn te brengen met het sleufje en de bovenrand weer in de vergrendelde stand te klikken.



6.6 De loopband bijstellen en spannen

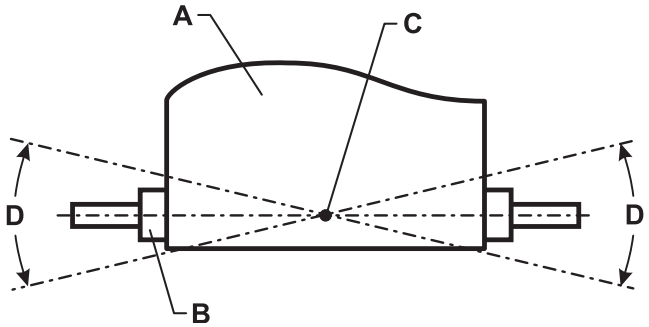
Verplaats de loopband niet en houd uw handen er niet onder terwijl hij op een stopcontact is aangesloten.

De spanbouten van de band

Hiervoor is een zeskantsleutel van 5/16 inch nodig. De beschermkappen van de achterrol van de Life Fitness loopband hebben openingen waardoor u bij de spanbouten kunt komen. Met deze spanbouten kunnen de uitlijning en centrering van de loopband (A) worden bijgesteld zonder de beschermkappen te verwijderen.

OPMERKING: *Het is zeer belangrijk dat de loopband goed horizontaal staat voordat de uitlijning wordt bijgesteld. Een onstabiel apparaat kan scheeflopen van de loopband veroorzaken. Zie het onderwerp "De Life Fitness loopband stabiel zetten" in 1.2, Installeren, alvorens te proberen de achterrol bij te stellen.*

Voordat u verdergaat, moet u aan het scharnierpunt (C) van de ACHTERROL (B) denken. Telkens wanneer de ROL aan de ene kant wordt bijgesteld, moet hij aan de andere kant in de tegenovergestelde richting (D) evenveel worden bijgesteld om een ideale spanning op het scharnierpunt van de ROL te handhaven.



De loopband uitlijnen (centreren)

Voor deze procedure moet u met twee personen zijn.

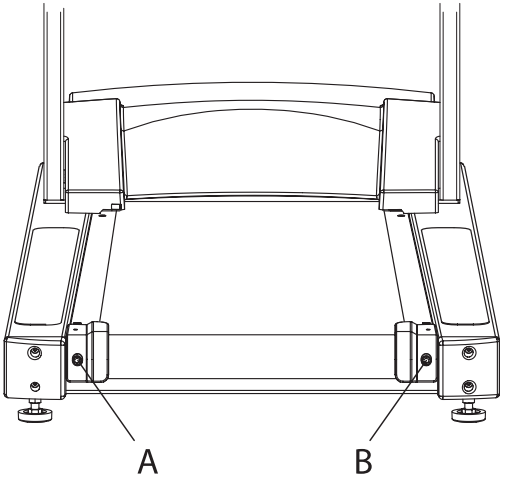
1 In elke beschermkap van de achterrol zijn twee openingen voor de spanbouten voor de band.

2 Ga op de zijkanten van de loopband staan, schrijlings over de band, niet erop. Start een **HANDMATIGE** training en stel de snelheid van de loopband in op 4 mph (6,4 km/u).

3 Als de band naar rechts afwijkt, draait u de rechter aanspanbout (B) een kwartslag naar rechts met de bijgeleverde inbussleutel en vervolgens de linker aanspanbout (A) een kwartslag naar links zodat de band weer over het midden van de rol loopt.

Als de band naar links afwijkt, draait u de linker spanbout een kwartslag naar rechts en vervolgens de rechter spanbout een kwartslag naar links zodat de band weer over het midden van de rol loopt. Herhaal deze bijstellingen tot de loopband over het midden loopt. Laat de machine enkele minuten lang draaien om te zien of hij goed blijft sporen.

OPMERKING: *Draai de stelschroeven niet meer dan een volle slag in elke richting. Neem contact op met de klantendienst als de band na een volle slag nog niet goed spoort. De telefoonnummers staan in "Productservice".*



EEN BESTAANDE LOOPBAND SPANNEN

1 Ga naar de handmatige training en laat de loopband vijf minuten op 5 mph (8,0 km/u) lopen.

OPMERKING: *LOOP NIET OP DE LOOPBAND.*

2 Verminder de snelheid tot 2 mph (3,2 km/u). Wandel op de loopband. Houd de leuningen stevig vast en probeer de band tot stilstand te brengen. Ga naar stap 3 als de band slipt. Als hij niet slipt, is de spanning juist.

3 Stop de loopband met de toets STOP. Draai de spanbouten aan weerskanten een kwartslag naar rechts. Draai ze niet verder dan een volledige slag (vier kwartslagen) per kant.

4 Ga naar ***HANDMATIG*** en laat de loopband op 2.0 mph (3.2 km/u) lopen om te controleren of hij goed spoort. Zie het onderwerp *De loopband uitlijnen (centreren)* op de vorige pagina als de loopband naar links of rechts afwijkt.

Draai de spanbouten niet te strak aan bij het afstellen van de band. Als de bouten te strak worden aangehaald, kunnen de band of rollagers worden uitgerekt of beschadigd. Draai de bouten niet meer dan een volle slag in elke richting.

6.7 PRODUCTSERVICE

1. Verifieer het symptoom en lees de bedieningsinstructies door. Het probleem kan zijn dat u niet vertrouwd bent met het toestel en zijn functies en trainingen.
2. Zoek het serienummer van het toestel op en noteer het. U kunt het vinden op een plaatje bij de aan/uit-schakelaar.
3. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness via het web op: www.lifefitness.com of bel de dichtstbijzijnde klantendienst van Life Fitness:

Voor productservice binnen
de VS en Canada:

Telefoon: (+1) 847.451.0036
Fax: (+1) 847.288.3702
Gratis tel.nr.: 800.351.3737

Voor internationale productservice:

Life Fitness Atlantic BV
Life Fitness Benelux
Bijdorpplein 25-31
NL-2992 LB Barendrecht
Nederland

Life Fitness Germany & Austria
Life Fitness Europe GmbH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
Duitsland

Life Fitness UKLTD
Queen Adelaide
Ely
Cambridgeshire
CB7 4UB

For Life Fitness Iberia (Spain)
C/Frederic Mompou 5
Edificio Euro 3
08960 Sant Just Desvern
(Barcelona) Spanje

Life Fitness Italy
Centro Assistenza Tecnica ABS
Viale Kennedy 15/A
24066 Pedrengo
Brescia - IT

7 SPECIFICATIES

7.1 SPECIFICATIES VAN DE LIFE FITNESS 91Ti LOOPBAND

Beoogd gebruik:	Standaard gebruik
Maximumgewicht gebruiker:	350 lb / 159 kg
Snelheidsbereik:	0.5 - 10.0 mph (0,8 - 16,1 km/u) in stappen van 0,1
Hellingsgraad:	0%-15% (in stappen van 0,5%)
Motortype:	DC
Motorvermogen:	3.0 HP continu bedrijf
Elektrische vereisten:	120 volt, 20 A (VS). Zie Elektrische vereisten voor de vereisten buiten de Verenigde Staten.
Rollen:	Diameter 2,75 in. (7 cm), staal, grote precisie, voor en achter
Loopband:	60 in. (152 cm) lang x 20 in. (51 cm) breed, meerdere lagen
Wassmeersysteem:	Gepatenteerd automatisch wassmeersysteem met het Everwax™ zelfreinigend mondstuk, met was gecoat platform
Schokdempersysteem:	Gepatenteerd FlexDeck® schokdempersysteem
Platformtype:	3/4 in. (2 cm) vezelplaat, matige dichtheid, omkeerbaar
Voorste leuningen:	Voorgevormde Ergo stang met deklaag en met Lifepulse-sensors; diameter 1,625 in. (4,1 cm)
Zijleuningen:	22 in. (56 cm) lang, vrijdragend
Stopsystemen:	Rode stoptoets en magnetisch noodstopsysteem met snoer
Trainingen:	Handmatig, Heuvel, Verrassing, Vetverbranding, Cardio
Niveaus:	20 (trainingen Heuvel en Verrassing)
Hartslagmeting:	Lifepulse digitale hartslagmeting en Polar telemetrie hartslagmeting
Accessoirehouder:	Twee standaard, verwijderbare houders
Leesrek:	Standaard, in bedieningspaneel ingebouwd
Weergaven bedieningspaneel:	Duur, afstand, totaal verbrande calorieën, verbrande calorieën per uur, snelheid, helling, hartslag, conditie, Watt, Mets, geklommen afstand
Communicatiepoort:	1 type RJ45, compatibel met C-Safe; aansluiting voor fitnessnetwerk en fitness-entertainment (voeding)

AFMETINGEN

Lengte:	81 in. / 205,7 cm
Breedte:	32 in. / 81,3 cm
Hoogte:	57,7 in. / 146,6 cm
Gewicht:	330 lb / 149,7 kg

TRANSPORTAFMETINGEN

Lengte:	85 in. / 216 cm
Breedte:	39 in. / 99 cm
Hoogte:	19.5 in. / 49,5 cm
Gewicht:	372 lb / 168,7 kg

7.2 SPECIFICATIES VAN DE LIFE FITNESS 90T LOOPBAND

Beoogd gebruik:	Standaard gebruik
Maximumgewicht gebruiker:	350 lb / 159 kg
Snelheidsbereik:	0.5 - 10.0 mph (0,8 - 16,1 km/u) in stappen van 0,1
Hellingsgraad:	0%-15% (in stappen van 0,5%) standaard
Motortype:	DC
Motorvermogen:	3.0 HP continu bedrijf
Elektrische vereisten:	120 volt, 20 A (VS). Zie Elektrische vereisten voor de vereisten buiten de Verenigde Staten.
Rollen:	2.75 in. (7 cm) diameter, staal, grote precisie, voor en achter
Loopband:	60 in. (152 cm) lang x 20 in. (51 cm) breed, meerdere lagen
Wassmeersysteem:	**VS:** Voorgesmeerde band en met was gecoat platform, hetzelfde als model 90Ti wanneer van toepassing
	Internationaal: Gepatenteerd automatisch wassmeersysteem met het Everwax™ zelfreinigend mondstuk, met was gecoat platform
Schokdempersysteem:	Gepatenteerd FlexDeck® schokdempersysteem
Platformtype:	3/4 in. (2 cm) vezelplaat, matige dichtheid, omkeerbaar
Voorste leuningen:	Stalen Ergo stang; diameter 1.5 in. (3,8 cm)
Zijleuningen:	22 in. (56 cm) lang, vrijdragend
Stopsystemen:	Rode stoptoets en magnetisch noodstopsysteem met snoer
Trainingen:	Snelstart/Handmatig
Hartslagmeting:	Lifepulse digitale hartslagmeting en Polar telemetrie hartslagmeting
Accessoirehouder:	Twee standaard, verwijderbare houders
Leesrek:	Standaard, in bedieningspaneel ingebouwd
Weergaven bedieningspaneel:	Tijd, afstand, calorieën, helling, snelheid, hartslag

AFMETINGEN

Lengte:	81 in. / 205,7 cm
Breedte:	32 in. / 81,3 cm
Hoogte:	57,7 in. / 146,6 cm
Gewicht:	330 lb / 149,7 kg

TRANSPORTAFMETINGEN

Lengte:	85 in. / 216 cm
Breedte:	39 in. / 99 cm
Hoogte:	19.5 in. / 49,5 cm
Gewicht:	372 lb / 168,7 kg

Pedane 91Ti, 90T

MANUALE DI FUNZIONAMENTO

LifeFitness

SEDE CENTRALE

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3702
800.735.3867 (Numero verde per U.S.A. e Canada)

SEDI INTERNAZIONALI

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD
Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Telefono: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV
LIFE FITNESS BENELUX
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAESI BASSI
Telefono (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV
Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIO
Telefono: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL
Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASILE
Telefono (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA
Vertriebs GmbH
Hintschiggasse 1
1100 Vienna
AUSTRIA
Telefono: (+43) 1.61 57 198
FAX: (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBERIA
Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
Spagna
Telefono: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
GERMANIA
Telefono: (+49) 89.31 77 51.0
FAX: (+49) 89.31 77 51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.
Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIA
Telefono: (+39) 045.7238204
FAX: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN
5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
U.S.A.
Telefono: (+1) 847.288.3300
FAX:(+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD
Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
REGNO UNITO
Telefono: (+44) 1.353.666 017
FAX: (+44) 1.353.666 018

LIFE FITNESS JAPAN
Nippon Brunswick Bldg., N. 8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Giappone 151-0051
Telefono: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

M051-00K60-A081
08/06

Prima di utilizzare questo prodotto si raccomanda di leggere PER INTERO questo manuale di funzionamento e TUTTE le istruzioni di installazione.

Nel presente manuale è descritta l'installazione del prodotto e vengono fornite le istruzioni necessarie per usarlo in modo corretto e sicuro.

Avviso FCC – Possibili interferenze radiotelevisive

NOTA: *questo apparecchio è stato collaudato ed è risultato conforme ai limiti per i dispositivi digitali di classe A, ai sensi dell'articolo 15 del regolamento FCC. Tali limiti sono stati stabiliti per fornire protezione ragionevole contro eventuali interferenze dannose durante l'utilizzo dell'apparecchio in ambienti commerciali. Questo apparecchio genera, utilizza e può irradiare energia di radiofrequenza e pertanto, se non viene installato ed utilizzato conformemente a quanto indicato nel presente manuale, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. L'utilizzo di questo apparecchio in aree residenziali può causare interferenze dannose, nel qual caso l'utente è tenuto ad eliminare l'interferenza a proprie spese.*

Classe SB (Studio): uso professionale e/o commerciale.

AVVERTENZA: qualsiasi cambiamento o modifica apportato/a a questo apparecchio potrebbe invalidare la garanzia del prodotto.

Qualsiasi intervento di manutenzione, tranne le operazioni di pulizia e di manutenzione per l'uso, deve essere effettuato da un tecnico autorizzato. Non vi sono componenti riparabili dall'utente.

INDICE

Sezione	Descrizione	Pagina
1.	Operazioni preliminari	5
1.1	Importanti istruzioni di sicurezza	5
1.2	Installazione	7
	Requisiti di alimentazione elettrica // Istruzioni per la messa a terra // Rimozione e sostituzione del serbatoio cera // Posizionamento e stabilizzazione della pedana Life Fitness® // Interruttore di accensione // Immobilizzazione della pedana // Collegamento in rete per allenamenti e programmi di intrattenimento // Disposizione del cavo di alimentazione	
2.	La console	13
2.1	Descrizione generale della console	13
2.2	Descrizione dei comandi della console	14
2.3	Sistema di arresto di emergenza	16
2.4	Leggio	16
2.5	Porta accessori	16
3.	Esercizio Heart Rate Zone Training	17
3.1	Benefici dell'esercizio Heart Rate Zone Training	17
3.2	Monitoraggio della frequenza cardiaca	18
	Sistema digitale di monitoraggio della frequenza cardiaco Lifepulse™ // Fascia toracica telemetrica di monitoraggio della frequenza cardiaca Polar®	
4.	Gli allenamenti	20
4.1	Descrizione generale degli allenamenti	20
4.2	Criteri di selezione degli allenamenti	20
	Accesso alla rete // Impostazione degli allenamenti senza collegamento in rete // Impostazione di un allenamento // Avvio rapido // Selezione di un livello // Selezione di un obiettivo alternativo // Defaticamento	
4.3	Descrizione di ciascun tipo di allenamento	23
	Manuale // Collinare // Casuale // Consumo grassi // Cardio	
5.	Configurazione del manager	26
5.1	Accesso e utilizzo del menu utente	26
5.2	Impostazioni di configurazione	27
	Impostazioni di 91Ti // Impostazioni di 90T	
6.	Manutenzione e dati tecnici	29
6.1	Consigli per la manutenzione preventiva	29
6.2	Programma di manutenzione preventiva	30
6.3	Risoluzione dei problemi relativi ai sensori Lifepulse	31
6.4	Risoluzione dei problemi relativi alla fascia toracica Polar	31
	Frequenza cardiaca irregolare o assente // Frequenza cardiaca irregolare o estremamente elevata	
6.5	Rimozione dei porta accessori	32
6.6	Regolazione della tensione del nastro scorrevole	32
	Bulloni di regolazione della tensione nastro // Centratura del nastro scorrevole // Regolazione della tensione di un nastro già usato	
6.7	Come ottenere assistenza tecnica	35
7.	Specifiche	36
7.1	Caratteristiche tecniche della pedana Life Fitness 91Ti	36
7.2	Caratteristiche tecniche della pedana Life Fitness 90T	37

© 2006 Life Fitness, una divisione della Brunswick Corporation. Tutti i diritti riservati. Life Fitness, Lifecycle, FlexDeck e Heart Rate Zone Training sono marchi registrati e Sport Training, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, Zone Training+, InstaPace, ZerOut, MaxTime, Lifepulse, Intelli, Ergo, Your Zone, Power Factor Plus, Lifespring, Everwax e Custom Plus sono marchi commerciali della Brunswick Corporation. Polar è un marchio registrato della Polar Electro, Inc. Cardio Theater è un marchio registrato della Cardio Theater Holdings, società interamente controllata da ClubCom Corporation. Broadcast Vision è un marchio commerciale della Broadcast Vision, Inc. Fitlinxx è un marchio commerciale della Integrated Fitness Corp. È vietato qualsiasi uso dei suddetti marchi commerciali senza previo consenso scritto della Life Fitness o delle rispettive società titolari.

Il presente manuale descrive il funzionamento dei seguenti prodotti:

Pedane Life Fitness:

91Ti, 90T

Per le caratteristiche specifiche di ciascun prodotto, vedere la sezione “Specifiche” nel presente manuale.

Uso previsto: la pedana è un attrezzo ginnico che consente all’utente di allenarsi camminando o correndo in modo stazionario su una superficie mobile.

Un uso scorretto o eccessivo dell’apparecchiatura può provocare traumi e lesioni. Life Fitness raccomanda CALDAMENTE di sottoporsi ad una visita medica completa prima di intraprendere un programma di attività fisica, in particolare in caso di predisposizione genetica all’alta pressione cardiaca e a malattie cardiovascolari, o se l’utente ha età superiore a 45 anni, fuma, ha un alto livello di colesterolo, è obeso o non ha effettuato alcuna attività fisica regolare nel corso dell’ultimo anno. Life Fitness raccomanda inoltre di consultare un allenatore professionista circa l’uso corretto di questo prodotto.

Se in qualsiasi momento durante l’utilizzo dell’apparecchio si avvertono vertigini, capogiro, dolore o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l’attività.

1 OPERAZIONI PRELIMINARI

1.1 IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Prima di utilizzare la pedana, leggere tutte le istruzioni.

- **PERICOLO:** per ridurre il rischio di scossa elettrica, scollegare sempre il prodotto Life Fitness prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o manutenzione.
- **AVVERTENZA:** per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni a persone, è estremamente importante che ogni prodotto sia collegato ad una presa elettrica messa a terra.
- Non utilizzare mai alcun prodotto Life Fitness se il cavo di alimentazione o la spina elettrica sono danneggiati, o se l'apparecchio è stato fatto cadere, danneggiato o immerso in acqua anche soltanto parzialmente. In tal caso, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Posizionare il prodotto in modo che la spina del cavo di alimentazione sia facilmente accessibile.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici calde. Non tirare l'apparecchio per il cavo di alimentazione, né usare il cavo come impugnatura. Non far correre il cavo lungo i lati della pedana o sotto di essa.
- Se il cavo di alimentazione elettrica è danneggiato, occorre farlo sostituire dal produttore, da un servizio assistenza autorizzato o da personale tecnico qualificato per evitare di esporsi a pericoli.
- Non utilizzare il prodotto in aree dove vengono usati spray aerosol o dove viene effettuata la somministrazione di ossigeno. In presenza di tali sostanze vi è pericolo di combustione e di esplosione.
- Affinché il prodotto funzioni correttamente, seguire sempre le istruzioni fornite sulla console.
- Se il prodotto viene utilizzato in prossimità di bambini, persone invalide o handicappate, è necessaria un'attenta supervisione.
- Non utilizzare questo prodotto all'aperto, in prossimità di piscine o in aree altamente umide.
- Non utilizzare mai alcun prodotto Life Fitness se le bocchette dell'aria sono bloccate. Mantenere le bocchette dell'aria libere da polvere, lanugine, capelli o altro materiale ostruente.
- Non inserire oggetti nelle bocchette. Qualora cadano oggetti all'interno del prodotto, scollegare l'alimentazione, disconnettere il cavo elettrico dalla presa di rete e recuperare l'oggetto caduto con cautela. Se non si riesce ad accedere all'oggetto, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Non poggiare mai bevande di qualsiasi tipo direttamente sul prodotto, tranne sul porta accessori o in un apposito contenitore porta bevande. Si raccomanda di utilizzare contenitori con coperchio.
- Indossare scarpe con suola di gomma o ad alta trazione. Non usare scarpe con tacchi, suole di cuoio, con tacchetti o chiodate. Assicurarsi che nelle suole non sia infilata della ghiaia.
- Mantenere indumenti sciolti, lacci da scarpe ed asciugamani lontano dalle parti mobili.
- Non utilizzare questo prodotto a piedi nudi.

- Durante il funzionamento dell'unità, non toccare le parti interne o il lato inferiore, né coricare su un lato la pedana.
- Mantenere privo di ingombri (muri, mobili o altre attrezzature) uno spazio di 6 ft. (due metri) per 3 ft. (un metro) dietro la pedana.
- I corrimano servono a conferire maggior stabilità e pertanto possono essere utilizzati come appoggio, ma non costantemente.
- Non salire né scendere dalla pedana quando la superficie di corsa è in movimento. Utilizzare i corrimano ogniqualvolta si desidera maggior stabilità. In caso di emergenza o qualora si inciampi, afferrare i corrimano e posizionare i piedi sulle piattaforme laterali.
- Non camminare né correre mai all'indietro sulla pedana.
- Se la pedana è immobilizzata, non può funzionare. Il motore principale, il motore di inclinazione e quello di inceratura sono tutti disattivati. Per immobilizzare la pedana 91Ti, impostare il display in modo che appaia la scritta SELEZIONARE ALLENAMENTO. Se il CENTRO MESSAGGI non visualizza alcun messaggio, premere due volte il tasto STOP. Premere quindi il tasto RIDUZIONE VELOCITÀ premendo contemporaneamente il tasto STOP. Se la pedana è immobilizzata, il CENTRO MESSAGGI visualizza il messaggio "IMMOBILIZZATA". Per rimettere in funzione la pedana, premere il tasto RIDUZIONE VELOCITÀ premendo contemporaneamente il tasto STOP. Per immobilizzare la pedana modello 90T, premere il tasto RIDUZIONE TEMPO premendo contemporaneamente il tasto STOP. Quando la pedana è immobilizzata, appaiono tre righe orizzontali nelle finestre di visualizzazione dati della console. Per rimettere in funzione la pedana, premere il tasto RIDUZIONE TEMPO premendo contemporaneamente il tasto STOP.
- Questo prodotto deve essere utilizzato soltanto per l'uso descritto nel presente manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- Quando si utilizza la pedana occorre indossare sempre il fermaglio di arresto di emergenza.

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI PER EVENTUALE RIFERIMENTO FUTURO.

1.2 INSTALLAZIONE

Prima di installare la pedana Life Fitness, leggere il manuale per l'uso. Prima di iniziare la procedura di installazione, collocare la pedana nel luogo in cui sarà usata.

REQUISITI DI ALIMENTAZIONE ELETTRICA

Negli Stati Uniti e in Canada, la pedana Life Fitness deve essere utilizzata su un normale circuito elettrico a 120 V. Nella tabella seguente è indicata la potenza nominale del prodotto in base all'alimentazione del luogo. Assicurarsi che questo modello di pedana supporti l'alimentazione erogata nel luogo in cui si intende effettuare l'installazione prima di collegarla alla presa di rete.

Tensione di alimentazione *(VAC)*	**Frequenza *(Hz)***	**Corrente nominale *(A)***
100	50 / 60	12
120	50 / 60	12
200	50 / 60	6
220	50 / 60	6
230	50 / 60	6
240+	50 / 60	6

ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA

La pedana Life Fitness deve essere collegata a terra in modo corretto. Se si verifica un malfunzionamento o un guasto del prodotto, il collegamento di terra crea un percorso con resistenza inferiore per la corrente elettrica, riducendo in tal modo il rischio di scossa elettrica per chiunque tocchi o utilizzi l'apparecchio. Ogni unità è corredata di un cavo elettrico con conduttore di terra e spina di terra. La spina deve essere inserita in una presa installata e messa a terra in modo conforme ai requisiti ed a regolamenti locali in merito.

Se la pedana viene usata in Nord America, **NON UTILIZZARE** adattatori provvisori per collegare la spina a prese di corrente bipolari. Se non è disponibile una presa di corrente da 20 A con collegamento di terra, è necessario farne installare una da un elettricista qualificato. I modelli che consumano 16 A o oltre devono essere installati su una linea dedicata.

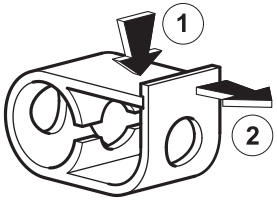
PERICOLO: se il conduttore di terra viene collegato in modo scorretto, vi può essere il rischio di scossa elettrica. In caso di dubbi circa la tecnica da utilizzare per la messa a terra, consultare un tecnico qualificato. NON modificare in alcun modo la spina in dotazione con il prodotto. Se questa non corrisponde alla presa elettrica, fare installare una presa adatta da un tecnico qualificato.

Rimozione e sostituzione del serbatoio cera

Il sistema di lubrificazione a cera è in dotazione sul modello 91Ti e sul modello 90T versione internazionale. Le pedane dotate di inceratori monitorano automaticamente il livello della cera. Sul modello 91Ti, la console visualizza il messaggio “NOTIFICARE L’ASSISTENZA – CERA ESAURITA” quando il livello della cera nel serbatoio raggiunge il 6%. Quando il serbatoio è vuoto, la pedana si spegne e la console visualizza il messaggio “NOTIFICARE L’ASSISTENZA – INCERATORE VUOTO” . Sul modello 90T dotato di inceratore, nella finestra di visualizzazione dati appare il messaggio “Err9” quando il livello della cera nel serbatoio raggiunge il 6%. Quando il serbatoio è vuoto, la pedana si spegne e nelle finestre di visualizzazione dati appare il messaggio “Err10”.

Il serbatoio cera è installato sotto la coppa del motore della pedana. Per facilitare la sostituzione del serbatoio, inclinare la pedana al 15% usando il tasto freccia AUMENTO LIVELLO.

Prima di iniziare la procedura di sostituizione del serbatoio, spegnere la pedana (“I”) premendo l’interruttore ON/OFF e scollegare l’unità dalla presa elettrica.

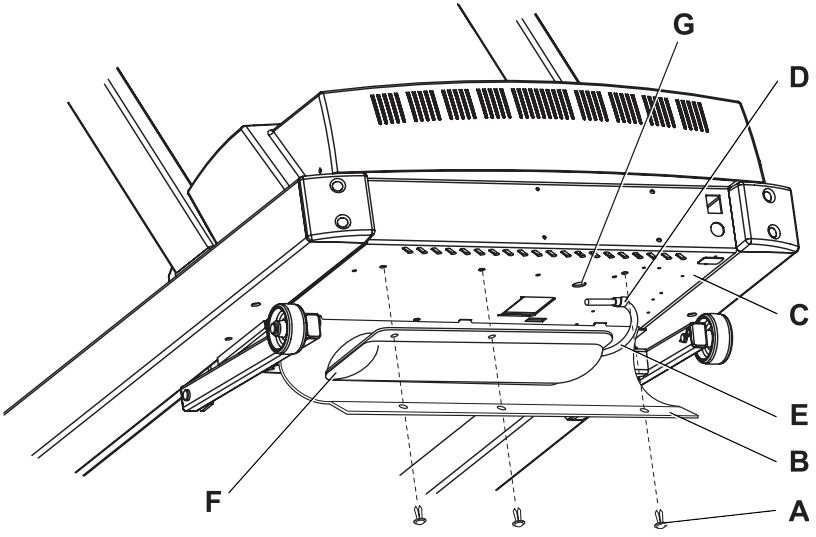


Aprire il vassoio cera: estrarre i tre rivetti (A) che fissano il bordo anteriore del vassoio cera (B) al lato inferiore della coppa del motore (C). Se necessario, far leva sui rivetti con un cacciavite a lama piatta per rimuoverli. I rivetti sono riutilizzabili. Posizionare il bordo anteriore del vassoio cera con il serbatoio cera inserito.

Nota: *il bordo posteriore del vassoio cera viene fissato alla coppa motore in fabbrica.*

Rimuovere il vecchio serbatoio cera: rimuovere il coperchio del motore. Chiudere (1) il morsetto serratubi del serbatoio cera (D) per impedire che eventuali residui di cera fuoriescano dal serbatoio. Quindi, con cautela separare il tubo del serbatoio cera dall’ugello sporgente del tubo di ingresso della pompa di inceratura, situato all’interno del comparto motore. Aprire (2) il morsetto serratubi ed estrarlo dal tubo. Gettare via il vecchio serbatoio cera.

Fissare il morsetto serratubi al nuovo serbatoio cera: far scorrere il morsetto serratubi (D) fino in fondo al tubo di uscita del nuovo sacchetto cera (E). Posizionare il morsetto a circa 3 in. (7,5 cm) dall’estremità del tubo e avvitarlo sul tubo (1) per impedire che il sacchetto cera perda.



Posizionare il serbatoio cera sotto l'intelaiatura: posizionare il serbatoio cera (F) sul vassoio cera, in modo che il serbatoio si trovi direttamente sotto la coppa del motore (C), che la flangia del serbatoio sia rivolta verso il lato anteriore della pedana e che il tubo del serbatoio sia in prossimità del foro (G) situato sul lato inferiore della coppa, attraverso il quale si deve far passare il tubo stesso, come indicato al punto successivo.

Collegare il tubo del serbatoio cera al tubo di ingresso della pompa: tagliare circa 5 in. (12 mm) di tubo (E) all'estremità del tubo del sacchetto cera. Inserire il tubo nel foro (G) sul lato inferiore della coppa motore e fissarlo all'ugello sporgente del tubo di ingresso della pompa di inceratura, all'interno del comparto motore. Assicurarsi che il tubo del serbatoio cera sia ben inserito nel tubo di ingresso. Rilasciare il morsetto serratubi (2) (D).

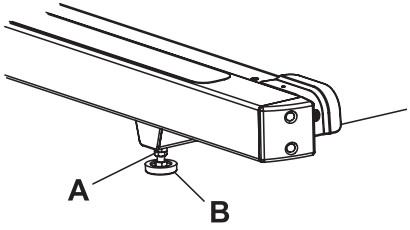
ATTENZIONE: il mancato rilascio del morsetto serratubi ridurrebbe notevolmente la durata del nastro.

Chiudere il vassoio cera: allineare il vassoio cera. Allineare i due fori della flangia del serbatoio cera a quelli lungo il bordo anteriore del vassoio cera (B) e con i due fori sul lato inferiore della coppa motore (C). Fissare il vassoio e il serbatoio cera (F) alla coppa motore usando due rivetti (A), inserendo ogni rivetto verso l'alto in entrambi i set di fori allineati. Una volta inserito il più possibile ogni rivetto nei fori, la punta dei rivetti si apre per tenere fissati alla coppa del motore il vassoio e il serbatoio cera. Inserire il terzo rivetto nei rimanenti fori allineati del vassoio cera e del lato inferiore della coppa motore.

Comunicare al sistema che è stato installato un nuovo serbatoio cera: accedere alla configurazione del manager. Per informazioni dettagliate, vedere la sezione 5.1, intitolata *Selezione e utilizzo della configurazione del manager*. Sul modello 91Ti, far scorrere il display fino a visualizzare l'impostazione per la configurazione del sistema di rifornimento cera. Premere INVIO. Nel CENTRO MESSAGGI viene visualizzata l'indicazione "RIPARAZIONE REGISTRATA". Per uscire dalla configurazione del manager, premere tre volte il tasto AZZERARE. Sul modello 90T, selezionare l'impostazione per la configurazione del sistema di inceratura installato. Cambiare l'impostazione selezionando "no" premendo una volta il tasto-freccia RIDUZIONE VELOCITÀ. Cambiare nuovamente l'impostazione selezionando "sì" premendo una volta il tasto-freccia AUMENTO VELOCITÀ. Per uscire dalla configurazione del manager, premere una volta il tasto STOP.

Posizionamento e stabilizzazione della pedana Life Fitness®

Dopo aver seguito tutte le istruzioni di sicurezza fornite alla sezione 1.1, posizionare la pedana nel luogo in cui si intende utilizzarla. Per le dimensioni del luogo di installazione, consultare la sezione 7, intitolata *Caratteristiche tecniche*. Lasciare una distanza laterale di 8 in. (20 centimetri) tra la pedana e altre eventuali apparecchiature. Lasciare una distanza di due metri dietro la pedana, tra la pedana ed eventuali oggetti o muri.



Dopo aver collocato l'unità nel punto in cui verrà utilizzata, controllare che sia stabile. Se si nota anche soltanto un leggero dondolìo o se la pedana non è stabile, determinare quale piedino di livellamento non poggia sul pavimento. Per regolare un piedino, allentare il CONTRODADO (A) e ruotare il PIEDINO DI LIVELLAMENTO (B) fino a che la pedana smette di dondolare ed entrambi i piedini poggiano fermamente sul pavimento. Serrare nuovamente il CONTRODADO.

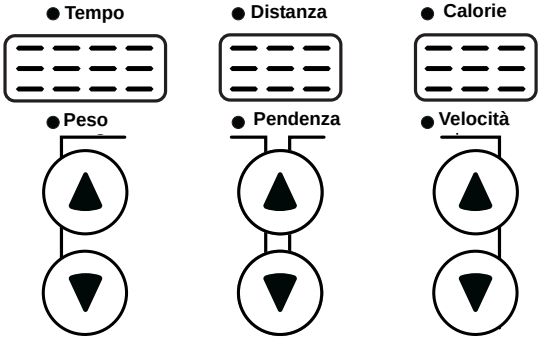
***NOTA:** è estremamente importante che il piedino di livellamento sia regolato correttamente affinché l'unità funzioni correttamente. Se l'apparecchio è instabile, il nastro scorrevole può risultare mal allineato.*

INTERRUTTORE DI ACCENSIONE

L'interruttore di accensione ON/OFF è situato sul pannello anteriore, alla base della pedana, e ha 2 posizioni: la posizione "1" (uno) di accensione [ON] e la posizione "0" (zero) di spegnimento [OFF].

IMMOBILIZZAZIONE DELLA PEDANA

Se la pedana è immobilizzata, non può funzionare. Il motore principale, il motore di inclinazione e quello di inceratura sono tutti disattivati. Per immobilizzare la pedana 91Ti, impostare il display in modo che appaia la scritta "SELEZIONARE ALLENAMENTO". Se il CENTRO MESSAGGI non visualizza alcun messaggio, premere due volte il tasto STOP. Premere quindi il tasto RIDUZIONE VELOCITÀ premendo contemporaneamente il tasto STOP. Se la pedana è immobilizzata, il CENTRO MESSAGGI visualizza il messaggio "IMMOBILIZZATA". Per rimettere in funzione la pedana, premere il tasto RIDUZIONE VELOCITÀ e contemporaneamente il tasto STOP. Per immobilizzare la pedana modello 90T, premere il tasto RIDUZIONE TEMPO e contemporaneamente il tasto STOP. Quando la pedana è immobilizzata, appaiono tre righe orizzontali nelle finestre di visualizzazione dati della console. Per rimettere in funzione la pedana, premere il tasto RIDUZIONE TEMPO e contemporaneamente il tasto STOP.



DISPLAY DEI DATI della pedana modello 90T

Dopo aver installato e livellato la pedana, occorre verificare che il nastro scorra correttamente. Dapprima, inserire il cavo di alimentazione in una presa di rete. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere Requisiti di alimentazione elettrica all'inizio di questa sezione. Accedere quindi la pedana portando l'interruttore sulla posizione ON ("I").

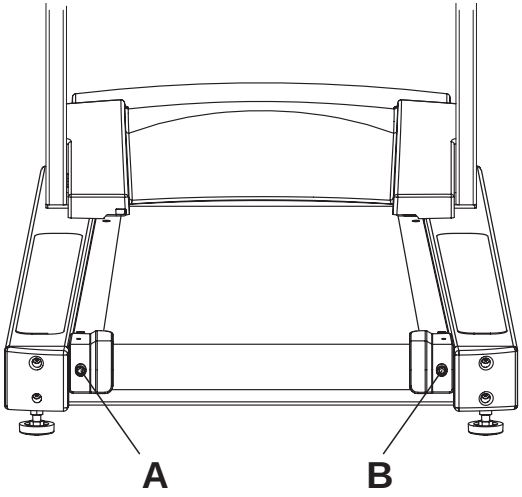
Salire sulle guide laterali della pedana e sostare a cavalcioni del nastro. Premere il tasto freccia AUMENTO VELOCITÀ e aumentare la velocità a 4.0 mph (6,4 km/h).

Se il nastro si sposta verso destra mentre scorre, far ruotare il bullone destro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso orario da un'altra persona, quindi ruotare il bullone di regolazione sinistro (A) di un quarto di giro in senso antiorario.

Vedere l'illustrazione sottostante. Questa operazione serve a riposizionare il nastro scorrevole al centro del rullo. Se il nastro si sposta verso sinistra mentre scorre, ruotare il bullone sinistro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso orario, quindi ruotare il bullone di regolazione destro di un quarto di giro in senso antiorario per riposizionare il nastro al centro del rullo.

Ripetere questa procedura di regolazione fino a che il nastro è ben centrato. Lasciare scorrere il nastro per vari minuti per assicurarsi che rimanga centrato correttamente.

NOTA: *non ruotare i bulloni di regolazione oltre un giro completo in entrambe le direzioni. Se dopo un giro completo il nastro non è centrato correttamente, contattare un centro di assistenza clienti. I numeri di telefono dei centri assistenza sono elencati alla sezione 6.7, intitolata "Come ottenere assistenza tecnica".*



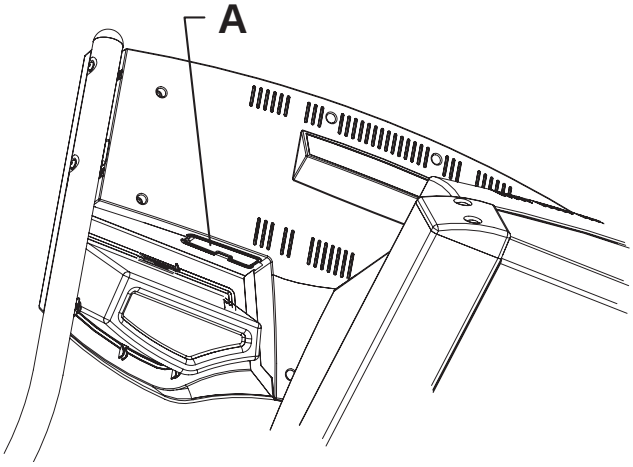
COLLEGAMENTO IN RETE PER ALLENAMENTI E PROGRAMMI DI INTRATTENIMENTO

La console della pedana Life Fitness è dotata di una porta di rete che consente di effettuare una connessione tra l'unità e un personal trainer virtuale e/o una rete di fitness virtuale, come ad esempio FitLinxx™.

Allenamenti con collegamento in rete: la connessione in rete consente alla console di inviare le statistiche relative all'allenamento svolto dall'utente al database della rete di allenamento o di scaricare informazioni memorizzate a distanza, come ad esempio un programma di allenamento preimpostato. Per istruzioni sull'accesso alla rete, vedere la sezione 4.2, intitolata *Utilizzo degli allenamenti*.

Intrattenimento: la connessione in rete consente alla console di attivare un ricevitore di terze parti per l'uso di un sistema di intrattenimento, quali ad esempio Cardio Theater® e BroadcastVision™, durante gli allenamenti.

La porta è situata all'interno della console. Per accedervi occorre rimuovere il porta accessori sinistro. Per ulteriori informazioni, vedere la sezione 6.5. Rimuovere quindi lo sportello di accesso alla console. Individuare la porta e inserirvi il cavo di rete. Reinstallare lo sportello di accesso della console e il porta accessori. Qualsiasi uso della porta per scopi diversi da quello a cui è destinata può rendere nulla la garanzia del prodotto.



DISPOSIZIONE DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

Il cavo di alimentazione è fissato alla coppa del motore. Sui modelli venduti negli Stati Uniti, il cavo è fissato al pannello anteriore della coppa motore sul lato destro.

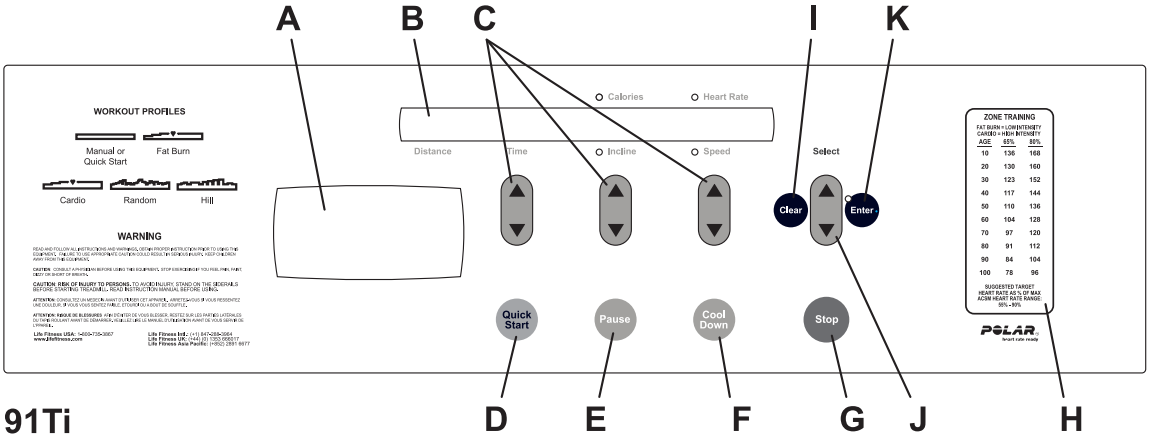
Sui modelli venduti in altri paesi, il cavo si inserisce sul lato inferiore della coppa motore nell'angolo anteriore sinistro, ed è fissato in posizione con un fermaglio.

Far passare il cavo di alimentazione sempre sul lato anteriore della pedana e non al di sotto e lungo i lati dell'unità.

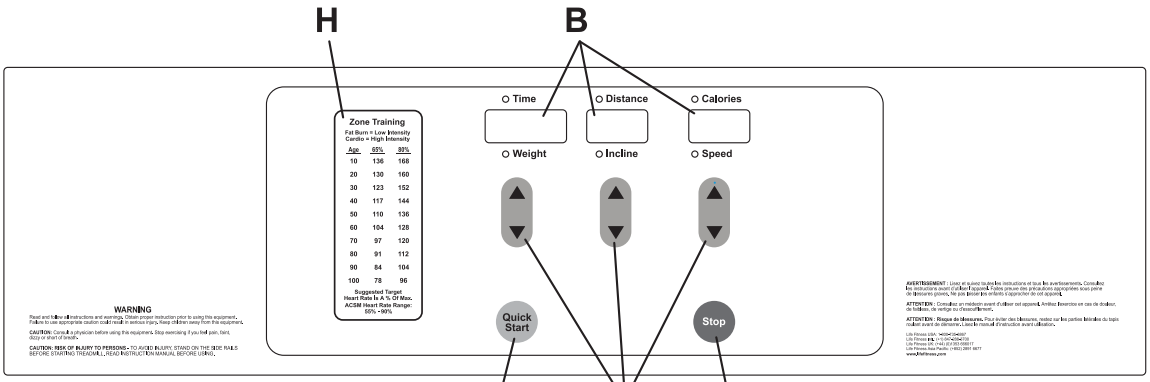
2 LA CONSOLE

2.1 DESCRIZIONE GENERALE DELLA CONSOLE

La console computerizzata della pedana consente all'utente di personalizzare l'allenamento in base alle proprie capacità fisiche e ai propri obiettivi, nonché di monitorare i propri progressi. Con questa console di facile utilizzo, l'utente può tenere sempre sotto controllo la propria attività fisica, da un allenamento all'altro.



91Ti



90T

2.2 DESCRIZIONE DEI COMANDI DELLA CONSOLE

A Finestra PROFILO ALLENAMENTO (solo modello 91Ti): questa schermata visualizza colonne luminose che rappresentano la pendenza e il livello di intensità dell'allenamento in corso. L'altezza della colonna luminosa all'estrema sinistra è proporzionale al livello di pendenza e di intensità di corrente. Durante gli allenamenti **CONSUMO GRASSI*** o **CARDIO***, che richiedono l'uso della fascia toracica Polar o dei sensori Lifepulse, la finestra PROFILO ALLENAMENTO visualizza il simbolo lampeggiante del cuore per richiedere il segnale della frequenza cardiaca dell'utente. Se la console non rileva alcun segnale, il CENTRO MESSAGGI visualizza la scritta "NECESSARIA FREQUENZA CARDIACA – POSIZIONARE LE MANI SUI SENSORI O USARE LA FASCIA TELEMETRICA". Se la console non riceve alcun segnale entro tre minuti, l'allenamento in corso diventa automaticamente un programma **MANUALE**.

**Questi allenamenti sono disponibili esclusivamente sul modello 91Ti.*

B CENTRO MESSAGGI (solo modello 91Ti): in questa schermata vengono visualizzate istruzioni dettagliate per l'impostazione degli allenamenti. Durante gli allenamenti, il centro messaggi visualizza le seguenti statistiche:

- **Calorie:** il numero complessivo di calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento.
- **Tempo:** il numero di minuti trascorsi dall'inizio dell'allenamento.
- **Distanza:** la distanza totale percorsa.
- **Pendenza:** il livello di pendenza selezionato per l'allenamento.
- **Frequenza cardiaca:** la frequenza cardiaca rilevata quando l'utente indossa la fascia toracica Polar o posiziona le mani sui sensori Lifepulse.
- **Velocità:** la velocità selezionata dall'utente.
- **Calorie all'ora:** la quantità di calorie bruciate all'ora.
- **Andatura:** i chilometri percorsi al minuto.
- **Watt:** il livello di sforzo compiuto dall'utente espresso in Watt. I Watt sono l'unità di misura della potenza, o l'espressione meccanica del lavoro.
- **Met:** il livello di sforzo compiuto dall'utente espresso in Met. I Met esprimono il lavoro compiuto dal corpo umano, o l'equivalente metabolico; un Met equivale circa al metabolismo di una persona a riposo.
- **Distanza in salita:** calcolo dei metri percorsi in base alla velocità e alla pendenza selezionate.

C DISPLAY DI DATI (solo modello 90T): durante gli allenamenti, le tre finestre del centro messaggi visualizzano le seguenti statistiche:

- **Tempo:** il numero di minuti trascorsi dall'inizio dell'allenamento.
- **Distanza:** la distanza totale percorsa.
- **Calorie:** il numero complessivo di calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento.
- **Pendenza:** il livello di pendenza selezionato per l'allenamento.
- **Velocità:** la velocità selezionata dall'utente.
- **Frequenza cardiaca:** la frequenza cardiaca rilevata quando l'utente indossa la fascia toracica Polar o posiziona le mani sui sensori LifePulse.

†*Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona da 220.*

La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento **CONSUMO GRASSI è 117 e l'obiettivo dell'allenamento è il 65% del valore massimo, l'equazione da eseguire è: (220-40)* 0,65=117.*

Quando sono trascorsi 12 secondi dall'inizio dell'allenamento, nella finestra sinistra di visualizzazione dati lampeggia il valore predefinito del peso 150 lbs. (68 kg) ad indicare che il computer richiede che venga immesso il peso dell'utente per calcolare il numero di calorie bruciate durante l'allenamento. Immettere il peso giusto usando gli appositi tasti freccia. Se non viene immesso alcun peso, il computer utilizza il valore predefinito per il calcolo delle calorie.

Tasti-freccia TEMPO, PENDENZA e VELOCITÀ [solo modello 91Ti]: premere questi tasti per prolungare o ridurre la durata dell'allenamento, la pendenza della pedana o la velocità del nastro scorrevole. Il CENTRO MESSAGGI visualizza i dati immessi in finestre situate direttamente sopra i tasti.

Tasti-freccia TEMPO/PESO, PENDENZA e VELOCITÀ (solo modello 90T): premere questi tasti per prolungare o ridurre la durata dell'allenamento, la pendenza della pedana o la velocità del nastro scorrevole. Il CENTRO MESSAGGI visualizza i dati immessi nelle finestre situate direttamente sopra i tasti.

D AVVIO RAPIDO: se si preme questo tasto inizia immediatamente un allenamento manuale. Una volta iniziato l'allenamento, si possono usare i tasti-freccia per cambiare le impostazioni dell'allenamento come desiderato.

E PAUSA (solo modello 91Ti): premere questo tasto per arrestare il nastro e sospendere l'allenamento in corso. Per riprendere l'allenamento, premere il tasto INVIO. Una volta raggiunta la fine della pausa, la console si ripristina e richiede di impostare un nuovo allenamento.

F DEFATICAMENTO (solo modello 91Ti): premere questo tasto per iniziare automaticamente una fase di defaticamento personalizzata.

G STOP: premere questo tasto per arrestare il nastro e sospendere l'allenamento in corso. Il CENTRO MESSAGGI visualizza quindi un sommario dell'allenamento indicante il tempo totale trascorso, la distanza percorsa e le calorie bruciate. Se si preme STOP una seconda volta, il CENTRO MESSAGGI chiede all'utente di impostare un nuovo allenamento.

H TABELLA DELLA FREQUENZA CARDIACA ZONE TRAINING: consultare questa tabella per selezionare la frequenza cardiaca obiettivo* per una determinata età e percentuale del valore massimo teorico. Per ulteriori informazioni, vedere la sezione 3, intitolata *Esercizio Heart Rate Zone Training*.

I AZZERARE (solo modello 91Ti): se durante la programmazione di un allenamento si immettono dati errati, come ad esempio il peso o l'età, si possono cancellare premendo questo tasto prima di premere il tasto INVIO. Se si preme questo tasto durante un allenamento, l'allenamento entra in PAUSA. Per riprendere l'allenamento, premere il tasto INVIO. Per interrompere un allenamento, premere due volte di seguito il tasto ANNULLARE. Quando la pedana è in PAUSA, il CENTRO MESSAGGI visualizza un conteggio alla rovescia. Una volta terminato il conteggio alla rovescia, l'allenamento viene interrotto definitivamente. Per istruzioni su come aumentare o ridurre la durata della pausa, vedere "Impostazioni" alla sezione 5, intitolata "Configurazione del manager".

J Tasti-freccia SELEZIONE (solo modello 91Ti): questi tasti servono ad immettere dati, scorrere la lista degli allenamenti, selezionare gli allenamenti e cambiare la frequenza cardiaca obiettivo nel corso degli allenamenti CONSUMO GRASSI e CARDIO.

K INVIO (solo modello 91Ti): premere questo tasto per confermare l'immissione dei dati relativi all'impostazione di un allenamento, visualizzati nel CENTRO MESSAGGI.

2.3 Sistema di arresto di emergenza

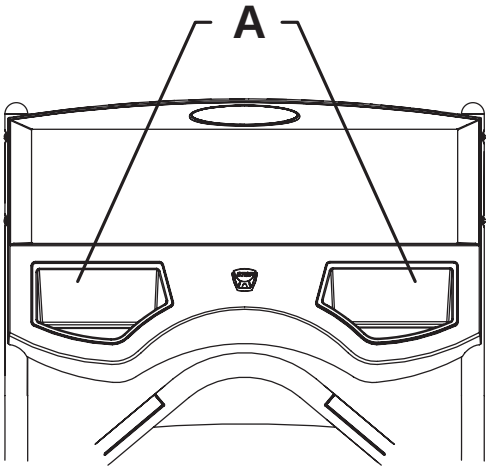
Questa chiave magnetizzata è collegata ad un cavo munito di una pinza. Prima di iniziare un allenamento, agganciare la pinza ai propri indumenti. Per arrestare il nastro scorrevole della pedana in caso di emergenza, tirare il cavo collegato alla chiave della console. Per ripristinare il sistema, reinserire la chiave.

2.4 Leggio

La console è dotata di un leggio incorporato, sul quale si possono poggiare libri o riviste durante l'allenamento.

2.5 Porta accessori

I porta accessori rimovibili (A) sono situati su entrambi i lati della console. Si raccomanda di pulirli regolarmente. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere la sezione 6, intitolata *Manutenzione e dati tecnici*.



3 Esercizio Heart Rate Zone Training

3.1 Benefici dell'esercizio Heart Rate Zone Training

La ricerca dimostra che il mantenimento di una determinata frequenza cardiaca durante l'allenamento è il modo ideale di monitorare l'intensità dell'allenamento e di ottenere risultati ottimali. L'allenamento Life Fitness Heart Rate Zone Training adotta questo tipo di approccio.

La funzione "Zone Training" identifica l'intervallo di frequenza cardiaca ottimale di ciascun utente per il consumo di grassi o per il miglioramento delle condizioni cardiovascolari. L'intervallo di valori compresi in tale zona varia a seconda dell'allenamento selezionato.

Nota: *per la definizione di obiettivi di fitness specifici e la pianificazione di un programma di allenamento, si raccomanda di consultare un allenatore.*

ALLENAMENTO A ZONE

CONSUMO GRASSI = BASSA INTENSITÀ
CARDIO = ALTA INTENSITÀ

ETÀ	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO CONSIGLIATA COME % DELL'INTERVALLO MASSIMO RACCOMANDATO DALL'ACSM PER LA FREQUENZA CARDIACA: 55% - 90%

La pedana modello 91Ti consente di eseguire allenamenti esclusivi, appositamente concepiti per trarre massimo vantaggio dall'esercizio Heart Rate Zone Training: **CONSUMO GRASSI** e **CARDIO**. Come indicato alla sezione 4, *"Gli allenamenti"*, ogni allenamento offre benefici diversi.

Per attivare il monitoraggio della frequenza cardiaca mediante il computer incorporato, occorre afferrare i sensori Lifepulse o indossare una fascia toracica Polar durante l'allenamento. Il computer regola automaticamente il livello di resistenza per mantenere la frequenza cardiaca obiettivo* in base alla frequenza cardiaca effettiva. Per cambiare la frequenza cardiaca obiettivo durante un allenamento, usare i tasti-freccia SELEZIONE.

Sebbene il modello 90T non offra gli allenamenti **CONSUMO GRASSI** e **CARDIO**, è comunque dotato del sistema Polar di monitoraggio telemetrico della frequenza cardiaca e dei sensori LifePulse. La fascia toracica Polar è venduta separatamente sia per la pedana modello 91Ti che per la pedana modello 90T.

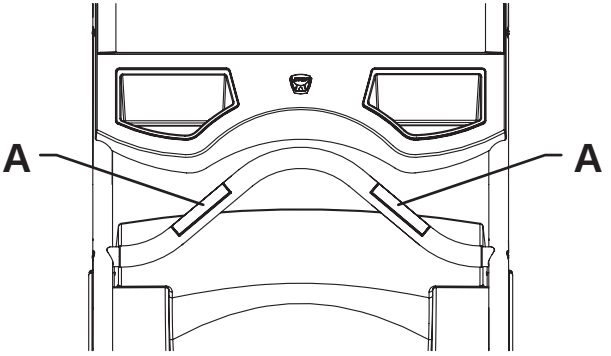
**La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento HEART RATE HILL è 144 e l'obiettivo dell'allenamento è l'80% del valore massimo, l'equazione da eseguire è: (220-40)* 0,80=144.*

3.2 MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

SISTEMA DIGITALE DI MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA LIFEPULSE™

Per monitorare la frequenza cardiaca durante un allenamento mediante il sistema Lifepulse™ della pedana, afferrare i sensori (A) situati sui corrimano anteriori Ergo™. Affinché il sistema possa leggere accuratamente la frequenza cardiaca, occorre mantenere il contatto con tutti e quattro i sensori per tutta la durata dell'allenamento. Una volta afferrati i sensori, la console visualizza la frequenza cardiaca entro 20-30 secondi.

Non si raccomanda di usare i sensori a velocità superiore a 4.5 mph (7,2 km/h). Per gli allenamenti a velocità elevata, si raccomanda di utilizzare la fascia toracica.

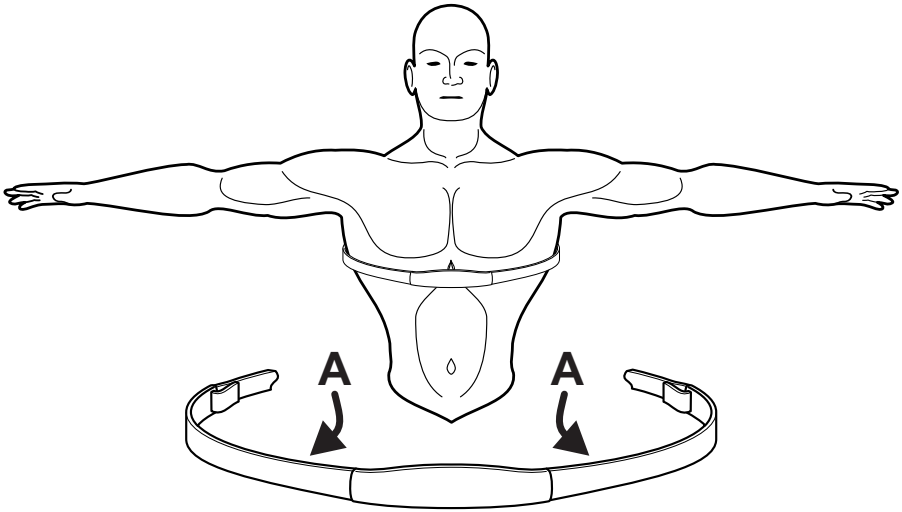


Fascia toracica telemetrica di monitoraggio della frequenza cardiaca Polar®

La pedana Life Fitness è dotata di un sistema Polar di monitoraggio telemetrico della frequenza cardiaca mediante degli elettrodi che aderiscono alla cute dell'utente e trasmettono alla console della pedana i segnali relativi alla frequenza. Gli elettrodi sono fissati alla fascia toracica indossata dall'utente durante l'allenamento. La fascia toracica è un accessorio opzionale. Per informazioni sull'ordinazione, vedere la sezione 6.7, intitolata *Come ottenere assistenza*.

Per il posizionamento corretto della fascia, vedere la figura in basso. Gli elettrodi (A), che consistono nelle due superfici scanalate poste sotto la fascia toracica, devono rimanere bagnati per poter trasmettere accuratamente gli impulsi elettrici del cuore al ricevitore. Occorre pertanto inumidire gli elettrodi. Posizionare quindi la fascia nel punto più alto possibile sotto i muscoli del torace. La fascia deve essere aderente, ma comoda abbastanza da consentire di respirare normalmente.

Affinché la fascia trasmittente legga in modo corretto la frequenza cardiaca, gli elettrodi devono essere a contatto diretto con la cute. Tuttavia, la fascia funziona correttamente anche attraverso uno strato sottile di indumenti bagnati. Se è necessario umettare nuovamente gli elettrodi della fascia toracica, afferrare la parte centrale della fascia, allontanarla dal torace per esporre i due elettrodi e bagnarli.



4 GLI ALLENAMENTI

4.1 DESCRIZIONE GENERALE DEGLI ALLENAMENTI

Sulla pedana Life Fitness sono preprogrammati gli allenamenti seguenti. Per accedervi, premere i tasti-freccia SELEZIONE.

MANUALE è un allenamento che non prevede alcun cambiamento automatico del livello di intensità. È disponibile sui modelli 91Ti e 90T. Sul modello 91Ti si può programmare l'allenamento **MANUALE** in base a determinati obiettivi o ad una durata predefinita. Vedere *Selezione di un obiettivo alternativo* nella sezione successiva.

I seguenti allenamenti sono disponibili esclusivamente sul modello 91Ti.

COLLINARE è un allenamento a intervalli. Gli intervalli consistono in periodi di attività aerobica intensa intercalati da periodi regolari di allenamento a bassa intensità.

L'allenamento **CASUALE** è un esercizio a intervalli durante il quale il livello di intensità cambia costantemente senza alcuno schema ripetitivo fisso.

CONSUMO GRASSI è un allenamento a bassa intensità che consente di bruciare le riserve di grasso dell'organismo. L'utente deve indossare la fascia toracica Polar o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento. Il programma regola il livello di intensità in base alla frequenza cardiaca effettiva per mantenere la frequenza obiettivo al 65% del valore massimo teorico†.

L'allenamento **CARDIO** è un esercizio ad intensità più elevata per utenti allenati che ha per obiettivo i benefici cardiovascolari e un consumo ottimale di grassi. L'utente deve indossare la fascia toracica Polar o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento. Il programma regola il livello di intensità in base alla frequenza cardiaca effettiva per mantenere la frequenza obiettivo all'80% del valore massimo teorico.

4.2 CRITERI DI SELEZIONE DEGLI ALLENAMENTI

ACCESSO ALLA RETE (SOLO 91Ti)

Se la pedana Life Fitness è collegata ad una rete di programmi di allenamento, la console può scaricare allenamenti preconfigurati, eliminando così la necessità di impostare gli allenamenti manualmente. Per iniziare un allenamento in rete, salire innanzitutto sulla pedana. Il CENTRO MESSAGGI richiederà di immettere un numero di identificazione personale per accedere alla rete. Premere INVIO. Selezionare le cifre del proprio numero di identificazione usando i tasti-freccia SELEZIONE e premere INVIO. Ripetere la procedura per ciascuna cifra del numero di identificazione. Quando il CENTRO MESSAGGI visualizza un messaggio di pronto, iniziare l'allenamento.

IMPOSTAZIONE DEGLI ALLENAMENTI SENZA COLLEGAMENTO IN RETE

Per selezionare un allenamento: quando il CENTRO MESSAGGI richiede di selezionare un allenamento, premere ripetutamente il tasto freccia SELEZIONE per passare in rassegna le opzioni visualizzate. Premere INVIO quando si visualizza il nome dell'allenamento desiderato.

†*Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona da 220.*

**La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento CONSUMO GRASSI è 117 e l'obiettivo dell'allenamento è il 65% del valore massimo, l'equazione da eseguire è: (220-40)* 0,65=117.*

Per immettere i dati relativi all'impostazione: il CENTRO MESSAGGI richiede di immettere le informazioni necessarie per l'impostazione dell'allenamento, come ad esempio il peso dell'utente e la velocità desiderata. Ad ogni dato richiesto, usare i tasti-freccia di selezione per visualizzare il valore desiderato e premere INVIO per selezionarlo.

Quando il CENTRO MESSAGGI lo richiede, iniziare l'allenamento.

Per cambiare i dati immessi durante un allenamento: usare i tasti-freccia TEMPO, PENDENZA e VELOCITÀ per cambiare i dati immessi nel corso di un allenamento.

Per interrompere un allenamento prima che finisca: premere il tasto STOP. Più avanti in questa sezione è riportata una tabella nella quale sono elencate le procedure di impostazione di ogni allenamento.

Impostazione di un allenamento (solo 90T)

Per azionare la pedana: premere il tasto AVVIO RAPIDO o il tasto freccia AUMENTO VELOCITÀ. Quando la pedana inizia a muoversi, premere il tasto-freccia AUMENTO VELOCITÀ per raggiungere la velocità desiderata.

Per aumentare la pendenza: premere il tasto-freccia AUMENTO PENDENZA.

Per impostare il peso: quando sono trascorsi 12 secondi dall'inizio dell'allenamento, nella finestra sinistra di visualizzazione dati lampeggia il valore predefinito del peso di 150 lb (68 kg) ad indicare che il computer richiede che venga immesso il peso dell'utente per calcolare il numero di calorie bruciate durante l'allenamento. Usare i tasti-freccia PESO per immettere il peso giusto e premere AVVIO RAPIDO per confermare il peso immesso. Se non viene immesso alcun peso, il computer utilizza il valore predefinito per il calcolo delle calorie.

Per interrompere un allenamento prima che finisca: premere il tasto STOP.

Avvio Rapido

Premendo il tasto AVVIO RAPIDO si aziona la pedana. Per regolare le impostazioni, usare i tasti freccia PENDENZA e VELOCITÀ.

Sul modello 91Ti: quando sono trascorsi 12 secondi dall'inizio di un allenamento, il CENTRO MESSAGGI richiede di immettere il peso dell'utente. Usare i tasti-freccia SELEZIONE per immettere il peso giusto e premere AVVIO RAPIDO per confermare il peso immesso. In tal modo, il computer incorporato nella pedana può calcolare accuratamente le calorie bruciate.

Sul modello 90T: quando sono trascorsi 12 secondi dall'inizio di un allenamento, il CENTRO MESSAGGI visualizza il valore predefinito di 150 lb (68 kg) come peso dell'utente. Usare il tasto-freccia PESO per immettere il peso giusto e premere AVVIO RAPIDO per confermare il peso immesso. In tal modo, il computer incorporato nella pedana può calcolare accuratamente le calorie bruciate.

Procedura di impostazione degli allenamenti sul Trainer Life Fitness

MANUALE
- Premere MANUALE
- Immettere il proprio peso
- Immettere il tempo
- Immettere la pendenza
- Immettere la velocità
- Iniziare l'allenamento

CASUALE
- Premere CASUALE
- Immettere il proprio peso
- Immettere il tempo
- Selezionare un livello
- Immettere la velocità
- Iniziare l'allenamento

COLLINARE
- Premere COLLINARE
- Immettere il proprio peso
- Immettere il tempo
- Selezionare un livello
- Immettere la velocità
- Iniziare l'allenamento

CONSUMO GRASSI**
- Premere CONSUMO GRASSI
- Immettere il proprio peso
- Immettere il tempo
- Immettere la propria età
- Accettare la frequenza cardiaca obiettivo*
- Immettere la velocità
- Iniziare l'allenamento

CARDIO**
- Premere CARDIO
- Immettere il proprio peso
- Immettere il tempo
- Immettere la propria età
- Accettare la frequenza cardiaca obiettivo*
- Immettere la velocità
- Iniziare l'allenamento

* *La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente di 40 anni per l'allenamento* ***CARDIO*** *è 144 e l'obiettivo dell'allenamento CARDIO è il 80 percento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: (220-40)* 0,80=144.*

** *Durante questo allenamento l'utente deve indossare la fascia toracica telemetrica o afferrare i sensori Lifepulse.*

SELEZIONE DI UN LIVELLO (SOLO 91Ti)

La procedura di impostazione degli allenamenti **COLLINARE** e **CASUALE** prevede la selezione di un livello. Per “livello” si intende un intervallo di percentuali di pendenza. La pedana dispone di 20 livelli: il livello 1 corrisponde alla pendenza più bassa e il livello 20 alla pendenza maggiore.

LIVELLO	% Pendenza	LIVELLO	% Pendenza
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

Per ogni livello vi sono sette percentuali di pendenza, o colline. Durante gli allenamenti, nella schermata PROFILO ALLENAMENTO appaiono le colline e gli avvallamenti visualizzati come colonne di righe luminose. Il numero di righe illuminate in ogni colonna corrisponde ad una percentuale di pendenza. Ad esempio, al livello 5, la pendenza più bassa corrisponde allo 0,0% ed è rappresentata da una riga lluminata. La pendenza maggiore corrisponde al 4,3% ed è rappresentata da una colonna di sette righe illuminate. Nel corso degli allenamenti **COLLINARE** e **CASUALE** tali variazioni di pendenza si susseguono ad intervalli regolari, come indicato nella descrizione dell’allenamento **COLLINARE**. È possibile cambiare il livello manualmente. Per cambiare il livello durante un allenamento, usare i tasti-freccia di SELEZIONE.

Utilizzo del controllo velocità ZerOut™ (solo modello 91Ti). Se, durante un allenamento, l’utente riduce la velocità al minimo e continua a tener premuta la freccia RIDUZIONE VELOCITÀ, la velocità scende a 0 mph, attivando la modalità di pausa.

SELEZIONE DI UN OBIETTIVO ALTERNATIVO (SOLO 91Ti)

L’allenamento **MANUALE** può essere programmato in base a determinati obiettivi diversi dalla durata predefinita, come i seguenti:

- Calorie
- Distanza

L’**obiettivo Calorie** è concepito per favorire la perdita di peso e mantenere il proprio peso sotto controllo. L’utente deve immettere il valore corrispondente alle calorie che desidera bruciare durante l’impostazione dell’allenamento. Una volta raggiunto il valore obiettivo, inizia la fase di defaticamento, dopo la quale finisce l’esercizio. Per usare questa funzione:

1. Quando la console richiede di selezionare un allenamento, premere ripetutamente il tasto-freccia SU fino a che appare l’opzione “CUSTOM PLUS”. Premere INVIO.
2. Il CENTRO MESSAGGI visualizza quindi “SELEZIONARE TIPO CUSTOM PLUS”. Continuare a tenere premuto il tasto-freccia SU fino a che sul CENTRO MESSAGGI si visualizza la scritta “CALORIE OBIETTIVO”. Premere INVIO.
3. Usando i tasti-freccia SU, immettere il valore delle calorie obiettivo desiderate, che può variare da 100 a 2000. Premere INVIO.
4. Immettere il peso, sempre usando i tasti-freccia SU. Premere INVIO.

5. Immettere la velocità, sempre usando i tasti-freccia SU. Premere INVIO.
6. Iniziare l'allenamento.

L'**obiettivo Distanza** è concepito per accrescere la resistenza dell'utente. Durante l'impostazione dell'allenamento, l'utente deve immettere il valore corrispondente alla distanza che desidera percorrere. Una volta raggiunto il valore obiettivo, inizia la fase di defaticamento, dopo la quale finisce l'esercizio. Per usare questa funzione:

1. Quando la console richiede di selezionare un allenamento, premere ripetutamente il tasto-freccia SU fino a che appaia l'opzione "CUSTOM PLUS". Premere INVIO.
2. Il CENTRO MESSAGGI visualizza quindi "SELEZIONARE TIPO CUSTOM PLUS". Continuare a tenere premuto il tasto-freccia SU fino a che sul CENTRO MESSAGGI si visualizza la scritta "DISTANZA OBIETTIVO". Premere INVIO.
3. Usando i tasti-freccia SU, immettere il valore della distanza obiettivo desiderata, che può variare da 0,1 migliia o chilometri a 50 miglia o 100 chilometri. Premere INVIO.
4. Immettere il peso, sempre usando i tasti-freccia SU. Premere INVIO.
5 Immettere la velocità, sempre usando i tasti-freccia SU. Premere INVIO.
6. Iniziare l'allenamento.

Defaticamento (solo modello 91Ti)

L'esclusivo protocollo di defaticamento Life Fitness personalizza automaticamente ogni fase di defaticamento in base alle prestazioni individuali. La durata e l'intensità della fase di defaticamento sono determinate da fattori legati alle prestazioni fisiche durante l'allenamento, quali la velocità, la pendenza, la durata e la frequenza cardiaca.

4.3 Descrizione di ciascun tipo di allenamento

Manuale

Il programma **MANUALE** utilizza un livello di intensità preimpostato che non varia automaticamente. Il livello di intensità può essere aumentato o diminuito come desiderato durante l'allenamento premendo i tasti-freccia VELOCITÀ e/o PENDENZA.

Collinare (solo 91Ti)

L'allenamento **COLLINARE** brevettato da Life Fitness offre svariate configurazioni di esercizi ad intervalli. Gli intervalli consistono in periodi di attività cardiovascolare intensa intercalati da periodi regolari di allenamento a bassa intensità. La schermata PROFILO ALLENAMENTO rappresenta gli intervalli alti e bassi come colonne luminose che, visualizzate in sequenza, hanno l'aspetto di colline e avvallamenti. È scientificamente dimostrato che gli allenamenti ad intervalli computerizzati stimolano l'attività cardiorespiratoria maggiormente degli esercizi ad andatura regolare.

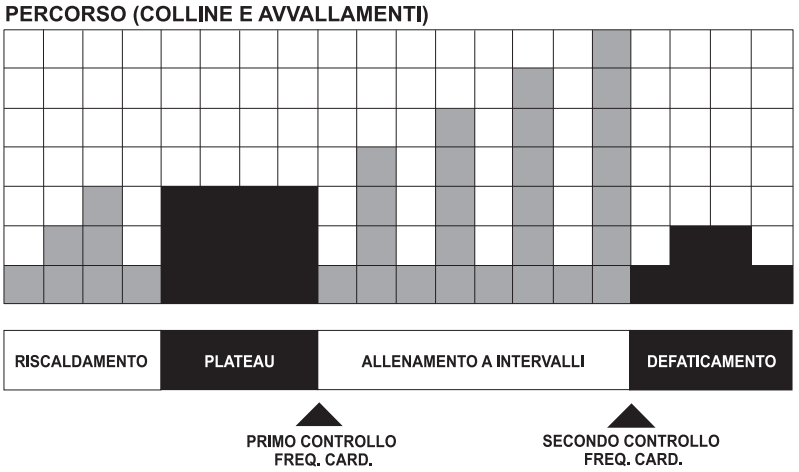
L'allenamento **COLLINARE** consiste in quattro fasi, ognuna contrassegnata con livelli di intensità diversi. La schermata PROFILO ALLENAMENTO visualizza il progresso compiuto durante ogni fase. Come indicato sotto, la frequenza cardiaca deve essere misurata a due stadi diversi dell'allenamento per monitorarne l'efficacia. Indossare sempre la fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse (solo modello 91Ti). Durante questo allenamento, il CENTRO MESSAGGI non visualizza alcuna richiesta di misurare la frequenza cardiaca, come avviene invece durante gli allenamenti **CARDIO** e **CONSUMO GRASSI**.

1 **Riscaldamento** è una fase di resistenza che parte da un livello basso e aumenta gradatamente fino a portare la frequenza cardiaca al livello inferiore dell'intervallo obiettivo, aumentando la respirazione e il flusso sanguigno ai muscoli sotto sforzo.

2 **Plateau** aumenta leggermente l'intensità e la mantiene regolare al fine di portare la frequenza cardiaca entro il limite inferiore della gamma di frequenza obiettivo. Al termine di questa fase, controllare la frequenza cardiaca.

3 **Allenamento a intervalli** consiste in una serie di colline sempre più ripide, alternate con avvallamenti o periodi di recupero. La frequenza cardiaca dovrebbe raggiungere il limite massimo dell'intervallo di frequenza obiettivo. Al termine di questa fase, controllare la frequenza cardiaca.

4 **Defaticamento** è una fase a bassa intensità che consente al corpo di eliminare l'acido lattico ed altri sottoprodotti che si accumulano nei muscoli e contribuiscono al loro indolenzimento.



Come si può vedere nel PROFILO ALLENAMENTO e nella tabella sopra, ogni colonna rappresenta un intervallo. La durata totale dell'allenamento determina la lunghezza di ciascun intervallo. Ogni allenamento consiste in 20 intervalli, pertanto la durata di un intervallo equivale alla durata dell'intero allenamento divisa per 20.

Da 1 a 9 minuti: se viene selezionata una durata inferiore a 10 minuti, il programma COLLINARE non ha tempo sufficiente per completare adeguatamente tutte e quattro le fasi. Di conseguenza, l'allenamento viene condensato in vari stadi.

Da 10 a 19 minuti: per un allenamento di 10 minuti, la durata di ciascun intervallo viene inizialmente impostata a 30 secondi. Ciascun intervallo viene incrementato di tre secondi per ogni minuto di allenamento oltre i 10 minuti. Un allenamento di 15 minuti consiste in 20 intervalli di 45 secondi ciascuno.

Da 20 a 99 minuti: tutti gli intervalli durano 60 secondi. Se durante l'allenamento l'utente incrementa la durata preimpostata, il programma aggiunge ulteriori colline ed avvallamenti identici ai primi otto intervalli della fase di allenamento a intervalli. Questa sequenza viene ripetuta fino al termine dell'allenamento.

CASUALE (SOLO 91Ti)

Il programma **CASUALE** crea un percorso di colline e avvallamenti che varia ad ogni allenamento. Esiste oltre un milione di sequenze possibili.

CONSUMO GRASSI (SOLO 91Ti)

L'allenamento **CONSUMO GRASSI** è concepito per mantenere la frequenza cardiaca dell'utente al 65% del massimo teorico† per risultati ottimali. L'utente deve indossare la fascia toracica o afferrare i sensori Lifepulse per l'intera durata dell'allenamento. Se l'utente non indossa la fascia toracica Polar o non afferra i sensori Lifepulse, la schermata PROFILO ALLENAMENTO visualizza il simbolo del cuore e sul CENTRO MESSAGGI appare un messaggio che chiede di afferrare i sensori. La console monitora e visualizza continuamente la frequenza cardiaca, regolando il livello di intensità dell'allenamento in modo da raggiungere e mantenere la frequenza cardiaca obiettivo*. Questo sistema elimina la possibilità di allenarsi eccessivamente o insufficientemente, ottimizzando nel contempo i benefici aerobici poiché utilizza le riserve di grasso dell'organismo come carburante.

CARDIO (SOLO 91Ti)

L'allenamento **CARDIO** è praticamente identico a **CONSUMO GRASSI**; tuttavia la frequenza cardiaca obiettivo è calcolata all'80% del massimo teorico. L'obiettivo più elevato favorisce un miglioramento cardiovascolare poiché pone un maggior carico sul muscolo cardiaco.

NOTA: *durante gli allenamenti* **CONSUMO GRASSI** *e* **CARDIO***, l'utente può cambiare la frequenza cardiaca obiettivo in qualsiasi momento usando i tasti-freccia SELEZIONE.*

†*Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona da 220.*

**La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per l'allenamento CONSUMO GRASSI è 117 e l'allenamento ha come obiettivo il 65% del valore massimo, l'equazione da eseguire è (220-40) * 0,65=117.*

5 CONFIGURAZIONE DEL MANAGER

5.1 ACCESSO E UTILIZZO DEL MENU UTENTE

Modello 91Ti: mantenendo premuto il tasto PAUSA, premere due volte il tasto ANNULLARE. Continuare a tenere premuto il tasto PAUSE fino a che sul CENTRO MESSAGGI si visualizza la scritta MENU MANUTENZIONE. Rilasciare il tasto PAUSE, quindi premere il tasto AVVIO RAPIDO. Il CENTRO MESSAGGI visualizzerà la scritta “CONFIGURAZIONE MANAGER”. Premere INVIO. Sul CENTRO MESSAGGI si visualizzeranno in sequenza tutte le impostazioni relative alla configurazione. Usare il tasto freccia ORA per passare in rassegna tutte le impostazioni, o lasciare che il CENTRO MESSAGGI faccia scorrere automaticamente le opzioni disponibili. Per interrompere lo scorrimento dell’elenco, premere il tasto PAUSA. Per ricominciare a scorrere l’elenco, premere nuovamente il tasto PAUSA. Per selezionare un’opzione visualizzata, premere il tasto INVIO.

Le impostazioni della configurazione del manager sono elencate alla pagina seguente nell’ordine in cui appaiono sul CENTRO MESSAGGI. Per cambiare le impostazioni, usare i tasti PENDENZA e VELOCITÀ. Nella maggior parte dei casi, cambiare un’impostazione significa attivarla o disattivarla. Per ulteriori informazioni in merito, vedere la tabella alla pagina seguente.

Per ritornare all’impostazione degli allenamenti, premere ripetutamente il tasto ANNULLARE fino a che sul CENTRO MESSAGGI appare un messaggio che richiede di impostare un allenamento.

Modello 90Ti : mantenendo premuto il tasto freccia AUMENTO TEMPO, premere due volte il tasto STOP. La finestra di visualizzazione dati indicherà “IMPOSTAZIONI”. Passare in rassegna l’elenco delle impostazioni usando i tasti freccia TEMPO. Per cambiare le impostazioni, usare i tasti freccia VELOCITÀ. Per ulteriori informazioni sulle impostazioni, vedere la tabella alla pagina seguente. Per ritornare alla modalità di impostazione degli allenamenti, premere il tasto STOP una volta.

5.2 IMPOSTAZIONI DI CONFIGURAZIONE

IMPOSTAZIONI DI 91Ti

VALORE PREDEFINITO	IN FABBRICA	DESCRIZIONE
LINGUA	ANGLOSASSONI	Lingua utilizzata dal CENTRO MESSAGGI. È possibile selezionare tra portoghese, spagnolo, olandese, giapponese, italiano, francese e tedesco.
UNITÀ DI MISURA ANGLOSASSONI / METRICHE	ANGLOSASSONI	Unità di misura utilizzate per visualizzare il peso, la distanza percorsa e la velocità.
VELOCITÀ MASSIMA	10 mph (16,1 km/h)	Velocità massima di funzionamento della pedana. Questo valore può variare tra la velocità minima e 10 mph (16,1 km/h).
VELOCITÀ MINIMA	0.5 mph (0,8 km/h)	Velocità minima di funzionamento della pedana. Questo valore può variare tra 0.5 mph (0,8 km/h) e la velocità massima.
PENDENZA MASSIMA	15.0	Questa opzione serve a cambiare la pendenza massima con un valore inferiore al 15 percento.
DURATA MASSIMA	60	La durata massima di un allenamento espressa in minuti. Questo valore può variare tra 1 e 99 minuti.
TELEMETRIA	ON	È necessario che questa funzione sia attivata per poter utilizzare la fascia toracica Polar per il monitoraggio della frequenza cardiaca.
TIMEOUT PAUSA	1 (minuto)	Questo è il tempo massimo di durata della modalità di pausa nel corso di un allenamento.
VISUALIZZAZIONE WATT	OFF (Impost. internaz.: ON)	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza l'equivalente in Watt della velocità con cui l'utente pedala.
VISUALIZZAZIONE MET	OFF	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza l'equivalente in MET della velocità con cui l'utente pedala.
VISUALIZZAZIONE ANDATURA	ON	Questa funzione visualizza l'andatura dell'utente in minuti al miglio o al chilometro.
DISPLAY CALORIE ALL'ORA	ON (Impost. internaz.: OFF)	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza il numero di calorie bruciate all'ora dall'utente.
DISTANZA PERCORSA	OFF	La distanza totale percorsa, in base alla pendenza e alla velocità della pedana.
TASSO DI ACCELERAZIONE	3	Il tasso di accelerazione della pedana in base alla velocità selezionata; può variare da 1 (più lento) a 5 (più veloce).
TASSO DI DECELERAZIONE	3	Il tasso di decelerazione della pedana in base alla velocità selezionata; può variare da 1 (più lento) a 5 (più veloce).

†*Secondo le "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, il massimo teorico viene calcolato sottraendo l'età della persona da 220.*

**La frequenza cardiaca target è una percentuale del valore massimo teorico. Ad esempio, se la frequenza cardiaca obiettivo di un utente quarantenne per L'ALLENAMENTO EXTREME HEART RATE™ è 153 e l'obiettivo dell'allenamento è lo standard 85 per cento del valore massimo, l'equazione da eseguire è: (220-40)*0,85 = 153.*

IMPOSTAZIONI DI 90T

Passare in rassegna le impostazioni disponibili usando il tasto-freccia AUMENTO TEMPO/PESO. Per far scorrere all'indietro le impostazioni, usare il tasto-freccia RIDUZIONE TEMPO/PESO. Per cambiare un'impostazione, premere il tasto-freccia VELOCITÀ. Se la modalità di visualizzazione è disattivata, tutte le impostazioni sono identificate soltanto mediante un numero.

VALORE PREDEFINITO	IN FABBRICA	DESCRIZIONE
MODALITÀ DI VISUALIZZAZIONE	"diSP ON" (1)*	Questa impostazione consente di attivare o disattivare la visualizzazione dei messaggi sulla console quando il sistema è in modalità Impostazioni.
UNITÀ DI MISURA ANGLOSASSONI / METRICHE	"UnitS LbS" (Unità misura libbre) (2)	Unità di misura utilizzate per visualizzare il peso, la distanza percorsa e la velocità. "LbS" rappresenta il sistema di misura ANGLOSASSONE e "grS" il sistema metrico.
DURATA MASSIMA ALLENAMENTO	"tinE 99" (3)	Questa è la durata massima consentita per un allenamento, che può variare da 1 a 99 minuti.
VELOCITÀ MASSIMA	"SPd 10.0" (4)	Velocità massima di funzionamento della pedana. L'intervallo è da 0.5 mph a 10 mph (0,8 km/h a 16,1 km/h).
PENDENZA MASSIMA	"15.0" (5)	Percentuale massima di inclinazione della pedana. Questo valore può variare da 0,0% a 15%.
GRAFICA ON/OFF	"Fly ON" (6)	Quando la pedana viene accesa, nella finestra di visualizzazione dati appaiono dei cerchi animati.
POLAR ON/OFF	"PoLAR ON" (7)	Quando questa funzione è attivata, è possibile utilizzare la fascia toracica Polar.
TASSO DI ACCELERAZIONE	"AccEL = 3" (8)	Il tasso di accelerazione della pedana in base alla velocità selezionata; può variare da 1 (più lento) a 5 (più veloce).
TASSO DI DECELERAZIONE	"dEcEL = 3" (9)	Il tasso di decelerazione della pedana in base alla velocità selezionata; può variare da 1 (più lento) a 5 (più veloce).
SISTEMA DI INCERATURA INSTALLATO	"Lub SyS = no" (10)	Questa impostazione indica se sulla pedana è stato installato o meno un sistema di inceratura. L'impostazione cambia quando viene sostituito il serbatoio cera sulle unità con sistema di inceratura opzionale installato in fabbrica. Per ulteriori informazioni, vedere Rimozione e sostituzione del sacchetto cera alla sezione 1.2.

**Se la modalità di visualizzazione è disattivata, tutte le impostazioni sono identificate soltanto mediante un numero.*

6 MANUTENZIONE E DATI TECNICI

6.1 CONSIGLI PER LA MANUTENZIONE PREVENTIVA

La pedana Life Fitness è stata realizzata con la massima competenza tecnica, offre affidabilità poiché reca il nome Life Fitness, ed è una delle attrezzature per esercizi aerobici più resistenti e sicure disponibili attualmente sul mercato. Le pedane Life Fitness ad uso commerciale sono tra le attrezzature più diffuse per l'allenamento aerobico, in grado di sopportare regolarmente un uso pesante - 18 ore al giorno, sette giorni alla settimana - in club sportivi, istituti universitari e infrastrutture militari in ogni parte del mondo.

NOTA: *l'apparecchio può essere considerato sicuro soltanto se sottoposto ad ispezioni regolari. L'apparecchio deve rimanere inutilizzato in caso sia necessario riparare o sostituire parti difettose. Tenere sotto particolare controllo i componenti soggetti a logorio, come indicato di seguito.*

Affinché la pedana Life Fitness continui a fornire prestazioni ottimali, attenersi ai seguenti suggerimenti per la manutenzione preventiva:

- Pulire regolarmente la console e le superfici esterne con sapone neutro e acqua o con un detergente ad uso domestico. NON usare carte assorbenti, ammoniaca o detergenti a base di acidi.*
- Verificare il funzionamento del sistema di arresto di emergenza ogni settimana.
- Verificare il funzionamento del pulsante di arresto ogni settimana.
- Pulire e ispezionare regolarmente l'area sottostante l'unità.
- Pulire regolarmente con l'aspirapolvere l'area intorno il nastro scorrevole per evitare l'accumulo di sporcizia.
- Controllare regolarmente che le parti esterne non siano logorate, in particolare il nastro scorrevole e la pedana.
- Controllare la posizione (centratura) del nastro scorrevole.

Affinché funzioni in modo ottimale, il nastro scorrevole deve trovarsi a 1.5 in. - 2 in. (38 - 51 mm) di distanza da entrambi i lati dell'intelaiatura. Se il nastro si sposta oltre tale distanza, consultare la sezione 6.6, intitolata *Regolazione e tensione del nastro scorrevole*, o contattare un centro di assistenza clienti Life Fitness per istruzioni sull'allineamento corretto del nastro. Per assistenza tecnica al di fuori degli Stati Uniti, vedere la sezione 6.7, intitolata *Come ottenere assistenza tecnica*.

***NOTA:** per la pulizia delle parti esterne, si raccomanda di usare un detergente non abrasivo e un panno morbido di cotone. Non applicare mai direttamente il prodotto detergente all'apparecchio; applicarlo su un panno morbido e poi passare il panno sull'apparecchio.*

6.2 PROGRAMMA DI MANUTENZIONE PREVENTIVA

Per garantire il funzionamento corretto del prodotto, osservare il seguente programma.

COMPONENTE	SETTIMANALE	MENSILE	SEMESTRALE	ANNUALE
Cavi antielettrostatici		I	R	
Bulloni di montaggio console		I		
Telaio	C			I
Nastro scorrevole (superiore)	C		I	
Pedana	C (aspirapolvere)		I	
Cavo di alimentazione	I			
Console	C	I		
Porta accessori	C	I		
Manubrio	C		I	
Bulloni corrimano			I	
Bulloni manubrio			I	
Rullo anteriore			I	
Rullo posteriore			I	
Chiave di arresto	I			
Protezione rullo posteriore		C e I		
Cinghia motore trasmissione			I	
Serbatoio cera		I		
Connessioni sistema inceratura		I		
Rifornimento cera[1]	Notifica di sistema			

LEGENDA: C=Pulire; **I**=Ispezionare; **R**=Sostituire

6.3 Risoluzione dei problemi relativi ai sensori Lifepulse

Se il valore della frequenza cardiaca è irregolare o non viene visualizzato, eseguire quanto segue:

- Asciugarsi le mani perché abbiano buona presa.
- Far aderire le mani a tutti e quattro i sensori (due per mano).
- Afferrare saldamente i sensori.
- Applicare pressione costante sui sensori.
- Pulire i sensori con un panno inumidito.

6.4 Risoluzione dei problemi relativi alla fascia toracica Polar

Frequenza cardiaca irregolare o assente

- Ripetere la procedura di umettaggio degli elettrodi. Vedere Monitoraggio della frequenza cardiaca alla sezione 3.2. Affinché possano rilevare e trasmettere frequenze cardiache accurate, gli elettrodi devono essere bagnati.
- Assicurarsi che gli elettrodi aderiscano bene alla cute.
- Lavare regolarmente il trasmettitore della fascia con acqua e sapone neutro.
- Assicurarsi che il trasmettitore della fascia si trovi entro un metro dal ricevitore della frequenza cardiaca.
- La fascia toracica è alimentata a batteria e può quindi smettere di funzionare. Se la batteria del trasmettitore della fascia toracica è scarica, contattare il centro assistenza clienti Life Fitness al **1-800-351-3737** per istruzioni sulla sostituzione della fascia toracica.

Frequenza cardiaca irregolare o estremamente elevata

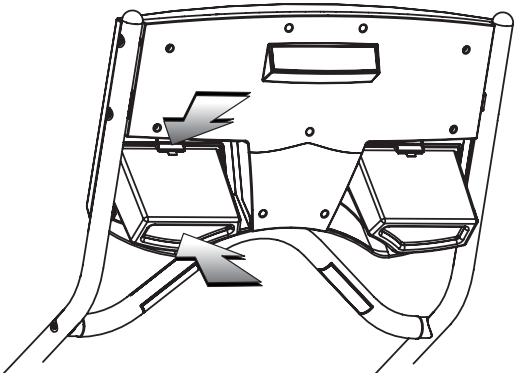
Quando ci si allena usando la fascia toracica opzionale, ci si può trovare in una gamma di segnali elettromagnetici abbastanza forti da causare valori di frequenza cardiaca eccessivamente alti.

Le possibili fonti di tali segnali includono

- Televisori e/o antenne, telefoni cellulari, computer, automobili, linee elettriche ad alta tensione ed apparecchiature per allenamento azionate a motore.
- La presenza di un altro trasmettitore di frequenza cardiaca entro 3 ft. (un metro) di distanza.

6.5 RIMOZIONE DEI PORTA ACCESSORI

I porta accessori devono essere rimossi e puliti regolarmente. Vedere la sezione 6.2, intitolata *Programma di manutenzione preventiva*. Per rimuovere un porta accessori, esercitare pressione sul fermaglio sul retro del porta accessori ed estrarlo. Per reinserire il porta accessori, allineare la tacca sul lato anteriore del porta accessori con la piccola fessura e incastrare il bordo superiore del porta accessori nella posizione di installazione.



6.6 REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO SCORREVOLE

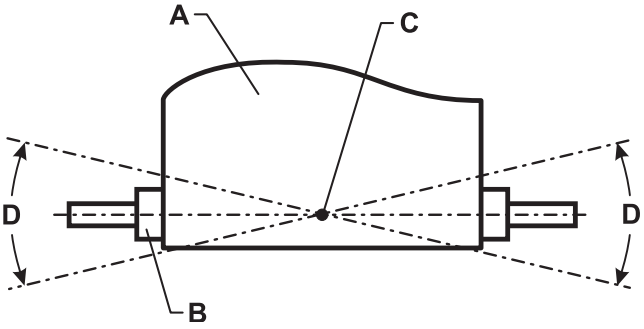
Non spostare la pedana né infilare le mani sotto di essa quando è collegata all'alimentazione elettrica!

BULLONI DI REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

Per questa operazione occorre una chiave esagonale da 5/16 in. Sulle protezioni del rullo posteriore della pedana Life Fitness sono situati dei fori che consentono di accedere ai bulloni di regolazione della tensione. Tali bulloni consentono di regolare la trazione e di centrare il nastro scorrevole (A) senza dover rimuovere le protezioni.

NOTA: *è estremamente importante che la pedana sia livellata correttamente prima di effettuare qualsiasi regolazione. Se l'unità è instabile, il nastro scorrevole può risultare mal allineato. Prima di regolare i rulli posteriori, consultare il paragrafo intitolato "Stabilizzazione della pedana Life Fitness" alla sezione 1.2 (Impostazione).*

Prima di procedere, individuare il punto di rotazione (C) del RULLO POSTERIORE (B). Per ogni regolazione laterale del RULLO occorre effettuare una regolazione equivalente in senso opposto (D) sull'altro lato del RULLO affinché il nastro mantenga una tensione ottimale nel punto di rotazione.



CENTRATURA DEL NASTRO SCORREVOLE

Per eseguire questa procedura sono necessarie due persone.

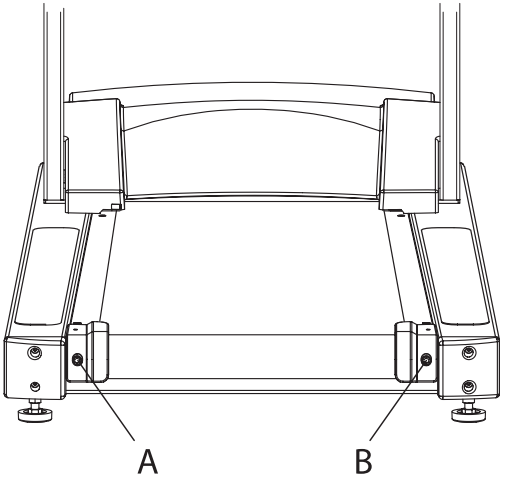
1 Individuare i due fori di accesso ai bulloni di regolazione della tensione nastro sulle protezioni del rullo posteriore.

2 Salire sulla pedana posizionando i piedi a cavalcioni del nastro, senza sostare su di esso. Iniziare un allenamento **MANUALE** e impostare la velocità del nastro a 4.0 mph (6,4 km/h).

3 Se il nastro si sposta verso destra, ruotare il bullone destro (B) di regolazione della tensione in senso orario con la chiave Allen in dotazione, quindi ruotare il bullone di regolazione sinistro (A) in senso antiorario per riposizionare il nastro al centro del rullo.

Se il nastro si è spostato verso sinistra, ruotare il bullone sinistro in senso orario e ruotare il bullone destro giro in senso antiorario come regolazione iniziale per la centratura del rullo. Ripetere la regolazione fino a che il nastro appaia centrato. Lasciare in funzione l'apparecchio per alcuni minuti per controllare che il nastro rimanga stabilizzato.

NOTA: *non ruotare i bulloni di regolazione oltre un giro completo in entrambe le direzioni. Se anche dopo aver ruotato i bulloni di un giro completo il nastro non è centrato correttamente, contattare un centro di assistenza clienti. I numeri di telefono dei centri sono elencati alla sezione "Come ottenere assistenza tecnica".*



REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DI UN NASTRO GIÀ USATO

1 Selezionare l'allenamento Manuale e lasciare funzionare la pedana per cinque minuti a 5.0 mph (8,0 km/h).

NOTA: *NON SALIRE SUL NASTRO SCORREVOLE.*

2 Ridurre la velocità a 2.0 mph (3,2 km/h). Salire sulla pedana e camminare. Afferrare saldamente i corrimano e tentare di fermare il nastro. Se il nastro slitta, passare al punto 3. Se non scivola, significa che la tensione è ben regolata.

3 Interrompere il funzionamento della pedana premendo il tasto STOP. Ruotare i bulloni di tensionamento del nastro di un quarto di giro in senso orario su ciascun lato. Non ruotarli oltre un giro completo per lato.

4 Selezionare l'allenamento **MANUALE** e lasciare funzionare la pedana per cinque minuti a 2.0 mph (3,2 km/h) per assicurarsi che la tensione sia giusta. Se il nastro si sposta a sinistra o a destra, consultare la sezione intitolata *Centraggio di un nastro nuovo o già usato* alla pagina precedente.

Non serrare eccessivamente i bulloni durante la regolazione del nastro. Un serraggio eccessivo dei bulloni potrebbe tendere a dismisura o danneggiare il nastro e rovinare i cuscinetti del rullo. Non ruotare i bulloni oltre un giro completo in entrambe le direzioni.

6.7 COME OTTENERE ASSISTENZA TECNICA

1. Verificare l'esistenza del problema e rivedere le istruzioni di funzionamento. Il problema potrebbe essere causato da mancanza di familiarità con il prodotto, con le sue caratteristiche e con i programmi di allenamento.
2. Individuare e annotare il numero di serie del prodotto (situato su una targhetta in prossimità dell'interruttore di alimentazione).
3. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness via Internet all'indirizzo: www.lifefitness.com, o telefonare al servizio assistenza clienti Life Fitness più vicino:

Per assistenza negli
Stati Uniti e in Canada:

Telefono: (+1) 847.451.0036
FAX: (+1) 847.288.3702
Numero verde: 800.351.3737

Per assistenza tecnica internazionale:

Life Fitness Atlantic BV
Life Fitness Benelux
Bijdorpplein 25-31
NL-2992 LB Barendrecht
PAESI BASSI

Life Fitness Germany & Austria
Life Fitness Europe GmbH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
Germania

Life Fitness UKLTD
Queen Adelaide
Ely
Cambridgeshire
CB7 4UB

Per Life Fitness Iberia (Spagna)
C/Frederic Mompou 5
Edificio Euro 3
08960 Sant Just Desvern
(Barcelona) Spagna

Life Fitness Italy
Centro Assistenza Tecnica ABS
Viale Kennedy 15/A
24066 Pedrengo
Brescia - IT

7 SPECIFICHE

7.1 CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA PEDANA LIFE FITNESS 91Ti

Uso previsto:	standard
Peso massimo utente:	350 lb (159 kg)
Velocità:	0.5 - 10.0 mph (0,8 - 16,1 km/h) a incrementi di 0.1 mph (0,16 km/h)
Inclinazione:	0% - 15% (a incrementi di 0,5%)
Tipo di motore:	a corrente continua
Potenza motore:	3,0 HP ad uso continuo
Requisiti di alimentazione:	120 V, 20 A (U.S.A.). Per gli altri Paesi, vedere i requisiti elettrici.
Rulli:	diametro 2.75 in. (7 cm) con bombatura di precisione, anteriore e posteriore
Nastro scorrevole:	60 in. x 20 in. (152 cm lunghezza x 51 cm larghezza), a strati multipli
Sistema di inceratura:	sistema automatico brevettato di lubrificazione a cera con ugello autopulente Everwax™ e pedana incerata
Ammortizzatore:	sistema brevettato di ammortizzazione FlexDeck®
Tipo di pedana:	pannello di fibre di media densità da 3/4 in. (19 mm), reversibile
Corrimano anteriore:	barra Ergo sagomata con sensori Lifepulse; 1.625 in. (4,1 cm) di diametro
Corrimano laterale:	lunghi 22 in. (56 cm), a sbalzo
Sistemi di arresto:	chiave di arresto rossa e sistema di arresto di emergenza con cavo magnetico
Allenamenti:	Manuale, Collinare, Casuale, Consumo grassi, Cardio
Livelli:	20 (allenamenti Collinare e Casuale)
Monitoraggio della frequenza cardiaca:	sistema di monitoraggio digitale con sensori Lifepulse e sistema di monitoraggio telemetrico con fascia toracica Polar
Porta accessori:	due vassoi standard, rimovibili
Leggío:	standard, integrato nella console
Dati visualizzati su console:	tempo, distanza, totale calorie bruciate, calore bruciate all'ora, velocità, pendenza, frequenza cardiaca, andatura, Watt, MET, distanza percorsa
Porta di comunicazione:	1 di tipo RJ45, C-Safe compatibile per connessione di rete per programmi di allenamento e intrattenimento (alimentatore)

DIMENSIONI FISICHE

Lunghezza:	81 in. (205,7 cm)
Larghezza:	32 in. (81,3 cm)
Altezza:	57.7 in. (146,6 cm)
Peso:	330 lb (149,7 kg)

DIMENSIONI IMBALLAGGIO

Lunghezza:	85 in. (216 cm)
Larghezza:	39 in. (99 cm)
Altezza:	19.5 in. (49,5 cm)
Peso:	372 lb (168,7 kg)

7.2 CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA PEDANA LIFE FITNESS 90T

Uso previsto:	standard
Peso massimo utente:	350 lb (159 kg)
Velocità:	0.5 - 10.0 mph (0,8 - 16.1 km/h) a incrementi di 0.1 mph (0,16km/h)
Inclinazione:	standard 0%-15% (a incrementi di 0,5%)
Tipo di motore:	a corrente continua
Potenza motore:	3,0 HP ad uso continuo
Requisiti di alimentazione:	120 V, 20 A (U.S.A.). Per gli altri Paesi, vedere i requisiti elettrici.
Rulli:	diametro 2.75 in. (7 cm), con bombatura di precisione, anteriore e posteriore
Nastro scorrevole:	60 in. x 20 in. (152 cm lunghezza x 51 cm larghezza), a strati multipli
Sistema di inceratura:	**Modelli USA:** nastro prelubrificato con rivestimento cera in superficie; analogo al modello 90Ti, se applicabile
	Modelli internazionali: sistema automatico brevettato di lubrificazione a cera con ugello autopulente Everwax™ e pedana incerata
Ammortizzatore:	sistema brevettato di ammortizzazione FlexDeck®
Tipo di pedana:	pannello di fibre di media densità da 3/4 in. (19 mm), reversibile
Corrimano anteriore:	barra Ergo in acciaio; 1.5 in. (3,8 cm) di diametro
Corrimano laterale:	lunghi 22 in (56 cm), a sbalzo
Sistemi di arresto:	chiave di arresto rossa e sistema di arresto di emergenza con cavo magnetico
Allenamenti:	avvio rapido/manuale
Monitoraggio della frequenza cardiaca:	sistema di monitoraggio digitale con sensori Lifepulse e sistema di monitoraggio telemetrico con fascia toracica Polar
Porta accessori:	due vassoi standard, rimovibili
Leggío:	standard, integrato nella console
Dati visualizzati su console:	tempo, distanza, calorie, pendenza, velocità, frequenza cardiaca

DIMENSIONI FISICHE

Lunghezza:	81 in. (205,7 cm)
Larghezza:	32 in. (81,3 cm)
Altezza:	57.7 in. (146,6 cm)
Peso:	330 lb (149,7 kg)

DIMENSIONI IMBALLAGGIO

Lunghezza:	85 in. (216 cm)
Larghezza:	39 in. (99 cm)
Altezza:	19.5 in. (49,5 cm)
Peso:	372 lb (168,7 kg)

M051-00K60-A081

Life Fitness World Headquarters
5100 North River Road
Schiller Park, IL 60176